



POSITIVE THINKING

**Menemukan Kebahagiaan dan Meraih
Impian Melalui Pemikiran Positif**

GILL HASSON

Penulis Buku Terlaris *Mindfulness* dan *Emotional Intelligence*

POSITIVE THINKING

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

POSITIVE THINKING

MENEMUKAN KEBAHAGIAAN DAN MERAIH
IMPIAN MELALUI PEMIKIRAN POSITIF

GILL HASSON

Penulis buku terlaris *Mindfulness* dan
Emotional Intelligence



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

POSITIVE THINKING

Find Happiness and Achieve Your Goals Through the Power of Positive Thought

Gill Hasson

© 2017 Gill Hasson

POSITIVE THINKING

Menemukan Kebahagiaan dan Meraih Impian Melalui Pemikiran Positif

GM 618221041

Diterbitkan dalam bahasa Indonesia pertama kali oleh

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building Blok 1 Lt. 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

Anggota IKAPI 2018

Penerjemah: Agnes Cynthia

Isi dan perwajahan: Fajarianto

Desainer sampul: Isran Febrianto

Cetakan pertama: Juli 2018

Cetakan kedua: Januari 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh

isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

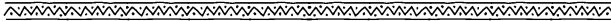
ISBN: 978-602-03-8534-1

ISBN: 978-602-06-4385-4 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi



Pendahuluan	vii
-------------	-----

BAGIAN 1 BERPIKIR POSITIF DAN BERTINDAK POSITIF	1
--	----------

Bab 1 Diri Anda Adalah Apa yang Anda Pikirkan	3
Bab 2 Bergeser dari Pikiran Negatif	31
Bab 3 Mengambil Tindakan Positif	49

BAGIAN 2 MENGEMBANGKAN DAN MEMELIHARA PIKIRAN POSITIF	69
--	-----------

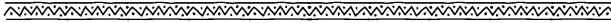
Bab 4 Menemukan dan Mempertahankan Motivasi	71
Bab 5 Menciptakan Pola Pikir Positif	91
Bab 6 Membangun Kepercayaan dan Harga Diri	115

BAGIAN 3 BERPIKIR POSITIF DALAM SITUASI SULIT	135
--	------------

Bab 7 Menghadapi Kekecewaan dan Kemunduran, Trauma, dan Tragedi	137
Bab 8 Mengatasi Ketakutan terhadap Kegagalan, Sifat Perfeksionis, dan Suka Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain	169

Kesimpulan	187
Situs-situs yang Bermanfaat	191
Sekilas tentang Penulis	193

Pendahuluan



Apa yang Anda inginkan? Menurut Anda, mengapa berpikir positif dapat membantu kita?

Barangkali Anda ingin mulai berwirausaha sendiri, mengganti pekerjaan atau karier Anda, mulai menjalin hubungan atau mempererat suatu hubungan, atau bepergian mengelilingi dunia. Mungkin Anda hanya ingin merasa lebih bahagia dan positif setiap harinya.

Barangkali Anda memerlukan sedikit kepositifan untuk dapat membantu Anda menghadapi kekecewaan, kemunduran, atau bahkan sebuah trauma atau tragedi.

Apa pun halnya, Anda mungkin memutuskan bahwa ada hal-hal yang perlu diperbaiki dan bisa membantu untuk itu adalah pandangan dan pendekatan yang lebih positif. Anda benar; pandangan dan pendekatan yang positif *sebenarnya* dapat membantu kita.

Namun, sungguhkah ada kekuatan dari pemikiran yang positif? Jawabannya, ya.

Faktanya, jika Anda bukan orang yang berpikiran positif—jika Anda tidak mempunyai sikap positif—tidak banyak hal lain yang dapat mengimbangnya. Uang, pendidikan, talenta, dan berbagai kesempatan yang ada, semua itu baik dan bagus, tetapi tanpa pemikiran yang positif Anda tidak dapat memanfaatkan hal-hal tersebut secara maksimal. Orang lain

tidak dapat bersikap positif untuk Anda. Mereka dapat bersikap suportif dan memberikan dorongan kepada Anda, tetapi apa yang terjadi sesudahnya bergantung kepada Anda sendiri.

Sederhananya, tidak ada yang dapat mengalahkan sikap positif yang Anda miliki. Hal itu memberi Anda motivasi, energi, dan kemampuan untuk berhasil, membuat Anda bahagia dan dapat mendorong Anda untuk melewati masa-masa paling sukar sekalipun.

Sikap yang positif dapat membuat suatu perbedaan. Jadi, bagaimana Anda dapat membuat perbedaan dalam hidup Anda? Buku ini akan menjelaskan caranya.

Bagian 1 memperkenalkan Anda pada konsep pikiran positif dan pikiran negatif. Bagian ini menjelaskan bahwa apa yang Anda pikirkan dan katakan pada diri Anda sendiri bisa memberikan dampak yang sangat besar pada apa yang bisa dan tidak bisa Anda lakukan. Berpikirlah secara positif dan Anda akan merasa bahwa Anda dapat mengatasinya dan berhasil. Biarkan pikiran-pikiran negatif menguasai, dan Anda mungkin akan merasa kewalahan dan tidak berdaya.

Jadi, jika pikiran negatif sangat tidak membantu, mengapa kita berpikir negatif? Bab 1 menjelaskan alasannya. Dan ada pula kuesioner yang dapat Anda lengkapi, yang akan memberi Anda sedikit gambaran tentang seberapa negatif atau positif diri Anda saat ini.

Jika Anda lebih cenderung berpikir secara negatif, kabar baiknya adalah bahwa sekali Anda lebih menyadari pikiran-pikiran negatif itu, Anda berada dalam posisi yang lebih baik untuk dapat memberdayakannya. Dalam Bab 2, Anda akan mempelajari cara untuk menantang pikiran-pikiran negatif

dan memilih cara-cara berpikir yang lebih positif dan bermanfaat.

Anda juga akan mempelajari sebuah pendekatan baru (pendekatan sadar) yang menasihatkan bahwa ketimbang menantang pikiran-pikiran negatif, Anda dapat langsung menerima dan melepaskan pikiran-pikiran tersebut dan mengalihkan perhatian, waktu dan energi Anda pada hasil-hasil yang jauh lebih Anda sukai.

Beberapa orang mengklaim bahwa pemikiran positif itu tidak realistis; bahwa Anda tidak bisa memperoleh apa yang Anda inginkan dalam hidup ini hanya dengan bersikap positif dan optimistis dan mengekang atau mengabaikan aspek-aspek negatif dari kehidupan. Hal itu benar; hal seperti itu tidaklah realistis.

Hal tersebut tidak realistis karena berpikir positif lebih dari sekadar cara untuk mengelola pikiran Anda—berpikir positif adalah tentang apa yang Anda pikirkan dan lakukan. Hal itu melibatkan tindakan proaktif. Pikiran positif perlu diikuti dengan tindakan yang positif. Bab 3 menjelaskan tentang hal itu, tentang apa yang dapat Anda lakukan untuk meraih impian Anda dan memperoleh apa yang Anda inginkan dan menjelaskan bagaimana pemikiran yang positif dapat membantu mendukung upaya-upaya yang Anda lakukan.

Namun, apa pun yang ingin Anda lakukan, apa pun impian yang ingin Anda raih, ada kemungkinan bahwa kendati niat Anda baik, Anda tidak dapat memaksa diri Anda untuk memulai, atau sudah memulainya, tetapi sekarang mendapati diri Anda mengendur. Bagian 2 diawali dengan menjelaskan, di Bab 4, cara-cara untuk dapat membangun tekad dan motivasi Anda dan untuk tetap melangkah maju.

Dengan berpikir secara positif, yang perlu menjadi tujuan Anda adalah menjadikannya sebagai suatu kebiasaan. Kebiasaan yang positif. Bab 5 memiliki serangkaian gagasan, kiat, dan teknik-teknik untuk dapat membangun pola pikir yang positif. Anda akan mendapati bahwa semakin sering otak Anda dilatih untuk berpikir secara positif, semakin besar kemungkinan untuk dapat memiliki pikiran dan keyakinan yang positif dan bermanfaat, yang akan segera menjadi cara pikir normal Anda.

Kembali pada tema membangun dan memelihara pemikiran yang positif, Bab 6 mencermati berbagai keterkaitan antara pemikiran yang positif, penghargaan, dan rasa percaya terhadap diri sendiri. Ketika Anda memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, Anda memiliki pemikiran dan keyakinan yang positif tentang diri Anda; Anda akan merasa nyaman dengan diri Anda dan lebih cenderung percaya bahwa Anda dapat melakukan berbagai hal, yang dapat berakhir baik, dan dapat mengatasi berbagai kemunduran yang ada. Hal itu adalah dinamika positif yang bermanfaat di mana setiap aspek membangun satu sama lainnya. Bab 6 menyarankan berbagai cara agar Anda dapat membangun rasa percaya dan hormat pada diri sendiri dan memanfaatkan dinamika positif tersebut.

Sejauh ini, hal itu sudah cukup baik. Namun, bagaimana bila Anda saat ini menghadapi berbagai tantangan dan kemunduran? Bagaimana bila Anda mengalami trauma dan bahkan tragedi? Bagaimana pemikiran yang positif dapat memberikan bantuan praktis yang bersifat nyata?

Cara kita menangani masalah biasanya sangat bergantung pada cara kita mengartikan pengalaman kita.

Menemukan sesuatu yang positif di saat yang sukar bukan berarti kita mengingkari kesulitan atau seburuk apa situasinya, tetapi hal itu dapat membantu Anda untuk tidak menjadi kewalahan dengan buruknya situasi yang ada.

Bagian terakhir dari buku ini—Bagian 3—mencermati peran pemikiran positif dalam sejumlah situasi sulit dan menantang.

Bab 7 membahas tentang cara untuk mengatasi antara lain rasa bersalah, kekecewaan, penyesalan, serta tragedi. Bab ini menekankan pada pentingnya keberanian (bentuk pemikiran positif yang paling tegar dan tabah) dan menjelaskan bahwa bagaimanapun keadaannya, Anda tetap dapat melihat berbagai kemungkinan dan menemukan pengharapan di masa-masa paling sukar sekalipun.

Dan akhirnya, Bab 8 mencermati jenis-jenis pola pikir negatif yang dapat mengakibatkan stres dan pengekanan diri kita. Bab ini menjelaskan cara untuk membebaskan diri dari, misalnya, rasa takut gagal dan harapan yang tidak realistis yang sering kali muncul pada orang-orang perfeksionis.

Prinsip serupa dengan berpikir secara positif—untuk melepaskan hal-hal negatif dan sebaliknya, berfokus pada hal-hal positif—diterapkan secara menyeluruh di Bagian 3. Anda akan mendapati bahwa hal-hal itu ditekankan sebagai cara untuk mengatasi masa-masa ketika Anda mungkin cenderung membandingkan diri Anda secara negatif dengan orang lain. Sepotong nasihat penting di sini ialah untuk memandang orang lain sebagai teladan untuk dijadikan panutan dan inspirasi bagi Anda daripada melihat orang lain yang “lebih baik” atau memiliki sesuatu yang lebih daripada Anda.

Bahkan, di sepanjang buku ini, Anda akan membaca berbagai kisah tentang orang-orang yang telah menggunakan

pikiran positif mereka untuk meraih impian dan menaklukkan berbagai tantangan. Harapan kami, kisah-kisah mereka akan mengilhami Anda; menginspirasi untuk memandang diri Anda, kemampuan, dan pengalaman yang Anda miliki secara positif dan memandang hidup ini dan segala tantangannya dengan cara pandang positif.

Dalam kata-kata Stephen King, sang penulis: "Anda dapat, Anda harus, dan jika Anda cukup berani untuk memulainya, Anda akan melakukannya."

Jadi, ayo kita mulai!



BAGIAN I

Berpikir dan Bertindak Positif



1

Diri Anda Adalah Apa yang Anda Pikirkan

Pikiran Positif vs. Pikiran Negatif

Pemikiran yang positif akan membuat Anda dapat melakukan segalanya lebih baik ketimbang pemikiran negatif. Berpikirlah secara positif dan Anda akan lebih dapat menikmati hasil-hasil yang positif. Pemikiran negatif, di sisi lain, dapat mengarah pada hasil yang tidak diinginkan. Pikiran negatif melemahkan keyakinan diri Anda, dan menyumbang keraguan. Pikiran negatif mengalahkan dan memukul Anda. Menciptakan “kesialan” yang akan Anda ratapi di kemudian hari.

Berpikirlah secara positif dan Anda akan merasa dapat mengatasinya dan berhasil. Berpikirlah secara negatif dan Anda lebih mudah merasa kewalahan dan tidak berdaya. Apa yang Anda pikirkan dan katakan pada diri sendiri akan sangat berdampak pada apa yang bisa dan tidak bisa Anda lakukan, sebagaimana ditunjukkan oleh satu latihan sederhana berikut ini. Coba lakukan sendiri. Anda akan membutuhkan bantuan orang lain.

Bagian 1:

- Mintalah orang lain untuk berdiri dan mengulurkan lengan dominan mereka secara horizontal, setinggi bahu agar lengan mereka sejajar dengan lantai.
- Mintalah mereka untuk memikirkan waktu ketika mereka gagal dalam suatu hal—tes atau ujian atau wawancara kerja, misalnya. Lalu minta mereka untuk memikirkan hal-hal negatif tentang diri mereka: “Aku lemah. Aku tidak sepin-tar orang lain. Aku tidak bisa diharapkan. Aku menyedih-kan, tidak ada bagus-bagusnya dalam hal apa pun. Aku tidak bisa melakukannya.”
- Mintalah orang itu untuk terus memikirkan hal-hal negatif. Katakan kepada mereka, Anda akan berdiri di belakang mereka dan mencoba untuk menurunkan lengan domi-nan mereka ke samping. Minta mereka untuk melawan ta-rikan lengan tersebut.

Bagian 2:

- Sekarang, minta orang itu untuk mengangkat lagi lengan dominan mereka ke atas, sejajar dengan bahu.
- Kali ini, minta mereka untuk memikirkan suatu waktu ketika mereka meraih sesuatu, berhasil dan melakukan se-suatu dengan baik—lolos tes atau ujian, mendapatkan ta-waran pekerjaan, berhasil dalam olahraga, misalnya. Lalu minta mereka untuk memikirkan hal-hal positif tentang diri mereka: “Aku sudah berupaya sebaik mungkin. Aku bisa melakukannya dengan baik. Aku merasa nyaman dengan diriku. Aku orang baik. Aku kuat. Aku bisa melakukan hal ini.”

- Minta mereka untuk terus mengulang pernyataan positif tentang diri mereka selagi Anda berupaya untuk menurunkan lengan mereka ke samping. Minta mereka untuk menahan tarikan tersebut.

Biasanya, pada latihan bagian pertama, lengan orang tersebut lebih cenderung menyerah pada tarikan Anda. Hal-hal negatif menguasai mereka, dan bukan hal yang mudah bagi mereka untuk menjadi kuat. Akan tetapi, ketika seseorang memiliki pikiran yang positif, tubuh mereka memiliki kemampuan untuk melawan tenaga yang menarik lengan mereka turun. Orang tersebut lebih cenderung tetap kuat melawan tarikan Anda.

Jadi, eksperimen kecil itu membuktikan apa? Hal itu menunjukkan kepada kita kekuatan pikiran atas tubuh kita. Ketika memikirkan hal-hal negatif, kekuatan kita cenderung hilang. Ketika memikirkan hal-hal positif, kita menjadi lebih kuat dan lebih memegang kendali.

Anda adalah apa yang Anda pikirkan. Dan apa yang Anda pikirkan tentang diri Anda, itulah kenyataannya.

Namun, penting untuk diketahui bahwa tidak ada satu pun dari pikiran negatif dan pikiran positif yang lebih nyata atau benar daripada yang lainnya. Salah satu cara pikir itu bisa saja nyata atau benar adanya. Namun, apa yang membuat satu cara berpikir lebih nyata adalah cara pikir yang telah Anda pilih untuk dipikirkan dan dipercaya. Seperti yang Shakespeare katakan, "Karena tidak ada hal yang baik ataupun buruk, tetapi pikiranlah yang membuatnya demikian."

Pemikiran Anda dapat dipahami sebagai "monolog" atau "suara hati" Anda. Monolog Anda menyediakan uraian lisan

yang kira-kira menyerupai teks yang terus-menerus terpampang di bagian dasar tayangan saluran berita 24 jam. Monolog itu mengarahkan pemikiran Anda dan membentuk keyakinan, ekspektasi, dan tindakan Anda.

Monolog memiliki cara untuk menciptakan realitasnya sendiri. Memberi tahu diri sendiri bahwa Anda dapat melakukan sesuatu hal dapat membantu mewujudkannya. Memberi tahu diri Anda bahwa Anda *tidak bisa* melakukannya dapat membuat hal itu lebih mungkin terjadi. Dan karena otak Anda berbicara dengan suara Anda sendiri, apa pun yang dikatakannya terasa nyata dan benar.

Sampai pada taraf tertentu, baik besar maupun kecil, kita biasanya langsung menerima keyakinan dan cara berpikir tertentu. Hal itu tidak ada salahnya bila pemikiran tersebut membantu dan bersifat konstruktif. Namun, akan menjadi tidak begitu baik bila cara-cara berpikir tersebut bersifat negatif serta menghasilkan pemikiran dan perasaan yang tidak berguna dan menjelekkan diri sendiri.

Maksud positif dari pikiran yang negatif

Jadi, jika pemikiran yang positif merupakan cara pikir yang paling bermanfaat dan menguntungkan, mengapa kita berpikir dalam cara-cara yang negatif? Mari mulai dengan mencoba memahaminya.

Cara berpikir negatif merupakan salah satu aspek dari emosi kita seperti rasa takut, khawatir, cemas, kecewa, rasa bersalah, malu, penyesalan, sakit hati, dan kecemburuan. Sering kali, emosi itu memasukkan pikiran-pikiran seperti "Aku tidak bisa melakukan hal itu", "Aku takut", "Ini tidak

adil", "Aku benar-benar idiot", "Itu salah-nya", "Tidak ada hal yang pernah berjalan baik untukku", "Seandainya aku tidak melakukannya."

Kita biasanya menganggap emosi seperti rasa takut, cemas, kecewa, dan sebagainya sebagai "emosi negatif". Mengapa? Karena semua emosi itu membuat kita merasa buruk. Meskipun demikian, emosi itu, seperti semua emosi lainnya, sebenarnya memiliki maksud yang positif.

Ambil contoh, rasa bersalah. Biasanya, pikiran yang menyertai rasa bersalah adalah "Aku sudah mengacaukannya, aku seharusnya tidak melakukannya, ini salahku. Aku merasa tidak enak dengan apa yang sudah kulakukan."

Bagaimana cara berpikir itu menjadi positif? Nah, maksud positif dari rasa bersalah adalah untuk mendorong Anda mengenali kesalahan Anda lalu memikirkannya dan mengambil tindakan untuk membetulkannya atau menebus kekeliruan Anda.

Namun, ketika Anda merasa bersalah dan hanya berkuang dalam perasaan tersebut, menjelek-jelekkan diri karena kekeliruan Anda atau mencoba menekan atau mengingkari perasaan Anda, maka pemikiran dan tindakan Anda (atau sikap pasif Anda) tetap menjadi hal yang negatif. Pikiran dan tindakan atau kepasifan tidak memberikan kebaikan apa pun untuk Anda.

Maksud positif emosi "negatif" bertindak dengan cara yang sama dengan maksud positif rasa sakit fisik. Jika, misalnya, Anda menyentuh sesuatu yang sangat panas, rasa sakit membuat Anda menjauh. Rasanya tidak menyenangkan, tetapi maksud positif dari rasa sakit itu adalah melindungi Anda. Hal yang sama berlaku pada rasa sakit emosional; rasa

sakit tersebut dapat mendorong Anda untuk mengambil tindakan positif.

Bagaimana dengan emosi yang sulit untuk dijabarkan seperti penyesalan? Bagaimana emosi tersebut bisa menjadi sesuatu yang positif? Maksud positif dari penyesalan ialah untuk mendorong Anda belajar dari apa yang saat ini Anda harap dilakukan atau tidak dilakukan untuk bersikap dengan cara yang berbeda di kemudian hari. Penyesalan hanya menjadi hal yang negatif ketika Anda terjebak dalam penyesalan tersebut; Anda membiarkan perasaan tersebut untuk menahkan Anda di sana dan membuat Anda merasa kalah dan putus asa. Namun, bukan emosi yang negatif, melainkan pemikiran Anda dan tidak adanya respons positif dari Anda!

Terlebih lagi, fakta bahwa Anda menyadari bila emosi seperti rasa bersalah dan penyesalan membuat Anda merasa buruk sebenarnya juga dapat memotivasi Anda. Kesadaran itu dapat mendorong Anda untuk *tidak* melakukan sesuatu yang membuat Anda merasa bersalah atau menyesal.

Perspektif yang sempit

Emosi seperti rasa bersalah, takut, marah, sedih, dan menyesal dapat mempersempit perspektif dan pemikiran Anda. Ada alasan yang baik untuk hal itu; pemikiran yang sempit memfokuskan perhatian Anda pada situasi "negatif" sehingga hal itu menjadi *satu-satunya* hal yang dapat Anda pikirkan agar dapat mengambil tindakan. Tindakan yang positif. Sekali lagi, sama seperti meletakkan tangan Anda pada sesuatu yang panas, semua perhatian Anda terpusat pada hal itu, dan tanggapan Anda menjadi positif (dan cepat!).

Seandainya, misalnya, Anda mencemaskan sebuah tes atau ujian. Niat positif dari kecemasan itu adalah untuk memfokuskan pikiran pada apa yang perlu Anda revisi. Namun, hal itu bisa menjadi berbalik melawan Anda jika kecemasan menguasai Anda.

Atau, andaikata pada suatu Jumat sore Anda memperhatikan tahi lalat di lengan Anda yang tampaknya lain. Anda mencemaskannya. Kecemasan memaksa Anda untuk tidak dapat berpikir banyak selama akhir minggu selain pergi ke dokter pada hari Seninnya. Memang menjengkelkan jika Anda tidak dapat memikirkan hal lain, tetapi fakta bahwa benak Anda dipenuhi oleh pikiran itu membuat Anda lebih mungkin untuk pergi menemui dokter untuk memeriksa tahi lalat tersebut.

Contoh lain dari emosi yang mempersempit dan memfokuskan pikiran Anda adalah kesedihan. Kesedihan membantu Anda memperlambat diri untuk dapat menanggung dan menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan Anda.

Emosi seperti kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, dan rasa bersalah mungkin tidak terasa nyaman, tetapi mereka sebenarnya memiliki aspek yang menguntungkan jika Anda dapat meresponsnya secara positif. Jika Anda tidak menindaklanjuti emosi-emosi tersebut secara positif, jika Anda membiarkan emosi-emosi tersebut menguasai Anda, emosi-emosi itu dapat mempersempit dan mengubah dunia Anda sehingga Anda terus merasa buruk.

Sebaliknya, emosi-emosi "positif" seperti pengharapan, belas kasih, dan kebahagiaan, serta pikiran-pikiran positif yang diasosiasikan dengan emosi-emosi tersebut, dapat memperluas dunia Anda dan berbagai kemungkinan di dalamnya.

Perspektif yang luas

Penelitian psikolog Barbara Frederickson di Universitas Carolina menunjukkan bahwa emosi positif memperluas kesadaran Anda tentang berbagai kemungkinan yang ada dan membukakan pikiran Anda, yang pada gilirannya akan membuat Anda dapat melihat lebih banyak peluang dan pilihan dalam berbagai situasi hidup.

Dalam sebuah eksperimen yang dilakukan oleh Frederickson, kelompok-kelompok orang dipertontonkan klip film yang berbeda-beda. Dua grup pertama ditunjukkan film yang menciptakan rasa puas dan gembira. Dua grup terakhir ditunjukkan klip yang membangkitkan rasa takut dan marah. Sesudahnya, setiap peserta diminta untuk membayangkan diri mereka dalam situasi serupa di mana akan timbul perasaan negatif atau positif yang mirip, lalu menuliskan sebanyak mungkin cara yang dapat mereka pikirkan untuk meresponsnya.

Para peserta yang melihat gambar-gambar yang membangkitkan rasa takut dan marah menuliskan beberapa respons. Sementara itu, para peserta yang melihat gambar-gambar yang membangkitkan perasaan gembira dan puas menuliskan tindakan-tindakan yang akan mereka ambil dalam jumlah yang jauh lebih tinggi.

Sebuah hasil penelitian dari Universitas Toronto bahkan menyarankan bahwa apa yang kita *lihat* dapat dipengaruhi oleh cara pandang yang positif atau negatif; bahwa pikiran positif atau negatif dapat mengubah cara korteks visual kita—bagian otak yang bertanggung jawab untuk memproses informasi visual—beroperasi. Penelitian menunjukkan bahwa

ketika kita berada dalam suasana hati yang positif, korteks visual kita menyerap lebih banyak informasi, sedangkan suasana hati negatif menyebabkan *tunnel vision* (kecenderungan untuk hanya berfokus pada sebuah tujuan atau pada sudut pandang yang terbatas). Tampaknya melihat dunia dengan optimistis dan perasaan senang memang lebih bermanfaat!

Emosi positif dan pikiran-pikiran positif yang diasosiasikan dengannya membuka diri Anda pada berbagai ide, pengalaman, dan kemungkinan baru. Anda merasa positif dengan situasi dan orang-orang lain. Sepuluh tahun lalu Lou bekerja pada otoritas pemerintah lokal. Di sini, dia menjelaskan bagaimana sudut pandangnya berbeda dari sudut pandang koleganya, Ned:

Aku ditawarkan pensiun dini dari pekerjaan. Meskipun hal itu bukan paket pensiun dini yang bagus, aku mengambilnya.

Saat memberi tahu temanku, Ned, soal itu, dia berpikir aku sudah gila karena mengambilnya; aku memiliki dua anak dan istriku sedang menantikan kelahiran anak berikutnya. Aku menjelaskan kepada Ned perasaan bebas yang kurasakan dan aku memberitahunya tentang rencanaku untuk memulai bisnis kartu ucapan selamat secara daring.

Ned masih menganggapku tidak waras; yang bisa dilihatnya adalah risiko-risikonya. Namun, pandanganku terhadap dunia tersebut adalah sebuah peluang dan cakrawala yang baru. Tentu saja aku sadar bahwa hal itu tidak akan mudah, tetapi aku akan terbebas dari kesibukan yang tiada henti, aku akan menjadi bos bagi diriku sendiri, waktuku akan menjadi lebih fleksibel, dan

aku bisa menemani istri dan anak-anakku lebih sering daripada sebelumnya. Aku girang memikirkan berbagai peluang yang terbuka bagiku. Dan jika hal itu tidak berhasil aku akan melakukan segala hal yang diperlukan untuk kembali masuk ke dunia kerja.

Ned tidak mengerti. Dia memberitahuku bahwa baginya, perlindungan dari suatu pekerjaan purna-waktu adalah hal yang terpenting. Dia berkata bahwa meskipun dia tidak benar-benar menyenangi pekerjaannya—pekerjaan itu memberikan tekanan besar, dia membenci bosnya dan dia sering kali harus bekerja lembur, dia tidak bisa melihat cara lainnya. Dia merasa terperangkap.

Nah, sebagaimana kenyataan yang terjadi, aku bekerja dalam bisnisku selama tiga tahun dan mendapatkan nafkah yang cukup dari sana. Dan aku dapat menghabiskan banyak waktu dengan anak-anak. Aku akhirnya menjual bisnis tersebut karena istriku terkena restrukturisasi dan kami berpikir aku akan memiliki peluang yang lebih baik untuk mendapatkan pekerjaan sebagai karyawan yang digaji dengan cukup tinggi. Ia juga telah mencapai titik di mana ia ingin menghabiskan lebih banyak waktu di rumah.

Pemikiran positif Lou mencerminkan pikiran yang terbuka dan memperluas gagasan, pikiran, dan tindakannya, sedangkan pemikiran negatif Ned membatasi dan mempersempit dunia, kesempatan, dan pilihannya.

Pemikiran yang positif membawa pengharapan; perasaan bahwa apa yang Anda inginkan bisa terjadi atau bahwa

berbagai hal *bisa* berakhir baik. Pikiran negatif menciptakan lingkaran pikiran yang tidak membantu dan perasaan yang sulit. Bahkan ketika hal-hal baik terjadi, para pemikir negatif cenderung melihat aspek negatif dari sebuah situasi.

Tentu saja, pandangan setiap orang terhadap dunia ini berbeda-beda, tetapi jika Anda berpikir hidup ini pada dasarnya menyenangkan, Anda akan melihat banyak kesempatan dan hal-hal baik dalam hidup; jika Anda berpikiran bahwa hidup ini sukar, Anda akan menemukan rintangan dan kesulitan dalam hidup.

Seberapa positif diri Anda?

Apakah Anda cenderung menjadi seseorang yang berpikiran negatif atau lebih cenderung berpikir positif? Tahukah Anda peristiwa dan situasi macam apa yang lebih mungkin memicu tanggapan negatif atau positif Anda? Berikut ini tercantum serangkaian situasi. Bacalah setiap pernyataan dan beri tanda cara pandang atau perilaku apa saja yang paling mungkin Anda lakukan.

1. Kalau aku harus membatalkan pergi ke acara penting bersama teman dan merasa bersalah soal itu:
 - a) aku akan memikirkan cara untuk menebusnya.
 - b) aku tahu ia kesal denganku jadi aku akan menghindarinya sampai kupikir ia sudah melupakannya.
2. Jika seseorang—teman, anggota keluarga, kolega—memberitahuku bahwa mereka perlu bicara denganku tentang sesuatu hal, aku berpikir:

- a) Kira-kira tentang apa ya?
 - b) Kira-kira apa masalahnya? Aku bertanya-tanya kekeliruan apa yang sudah kulakukan?
3. Jika aku terlibat dalam suatu proyek kerja dengan orang lain yang tidak akur dan tidak bisa bekerja sama dengan baik, aku kemungkinan besar akan berpikir:
- a) Kita bisa menemukan cara untuk membenahinya, pasti ada solusi yang dapat membuat segalanya menjadi lebih mudah untuk semua orang.
 - b) Hal ini tidak akan berubah—hal ini adalah kesalahan manajer kami—dia seharusnya tahu kita tidak akan bisa bekerja akur. Kenapa aku harus terlibat dengan hal ini?
4. Sesuatu yang tidak disangka-sangka muncul, dan memaksa Anda untuk mengubah rencana libur Anda. Anda berpikir:
- a) Bagaimana aku bisa memecahkan masalah ini? Apa saja pilihanku?
 - b) Kenapa hal ini *selalu* terjadi padaku? Semua rencanaku berantakan.
5. Seseorang mengucapkan selamat kepada Anda atas pekerjaan yang telah Anda lakukan. Anda berkata:
- a) Terima kasih. Aku puas dengan apa yang telah kulakukan.
 - b) Terima kasih, tetapi sebenarnya tidak sebagus itu. Lalu Anda memberi tahu mereka tentang aspek-aspek yang tidak terlalu berjalan dengan baik.
6. Di tempat kerja, Anda diminta untuk bergabung dengan sebuah tim yang bekerja pada suatu proyek yang menarik. Anda tahu bahwa orang pertama yang akan diminta untuk

bergabung dengan tim itu tidak bersedia. Anda berpikir:

- a) Bagus sekali! Hal ini akan menjadi peluang yang menarik dan akan jadi peluangku untuk menunjukkan apa yang bisa kulakukan.
- b) Mereka hanya memintaku karena orang lain tidak bisa melakukannya. Tidak pernah terlintas dalam benak mereka untuk memintaku terlebih dulu.

7. Dalam pemilihan:

- a) Aku memilih orang yang kurasa dapat membuat perbedaan; orang yang kuyakini akan benar-benar dapat menyelesaikan berbagai hal.
- b) Sama sekali tidak ada gunanya memilih. *Tidak* ada yang bakal berubah, *semua* politikus itu sampah, lagipula, suaraku tidak akan dapat membuat perbedaan sedikit pun.

8. Perusahaan Anda berencana untuk merumahkan 10 persen dari tenaga kerjanya atas dasar perampingan. Reaksi Anda terhadap kabar tersebut:

- a) Aku akan mulai memikirkan tentang apa yang bisa kulakukan selanjutnya; aku akan mulai mencari tahu peluang-peluang lain apa saja yang mungkin tersedia
- b) Pasti aku yang kena. Ini tidak adil.

9. Anda tersandung dan pergelangan kaki Anda terkilir. Anda berpikir:

- a) Oh tidak! Namun, sebenarnya situasinya bisa lebih buruk, setidaknya pergelangan kakiku tidak patah.

- b) Itu ganjarannya! Aku *tahu* seharusnya aku tidak membolos kerja hari ini; aku *sudah* berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi. Ini hukumanku.

10. Ketika memilih makanan di menu sebuah restoran:

- a) Aku biasanya gampang menentukan apa yang hendak dimakan
- b) Aku sering kali menyesali pilihanku dan berharap seandainya aku memilih yang lain.

11. Anda berhasil dalam tes atau ujian lebih dari yang Anda kira. Anda berpikir:

- a) Wah, keren!
- b) Aku tidak tahu bagaimana hal itu bisa terjadi. Hal itu cuma kebetulan.

12. Anda bekerja di sebuah perusahaan kecil yang berkembang dengan cepat. Bos Anda akan pergi—Anda menyenangi pekerjaannya. Anda:

- a) Meminta nasihatnya tentang kemungkinan untuk melamar untuk posisinya.
- b) Memutuskan bahwa Anda tidak bisa mengatakan apa-apa. Anda harus menunggu untuk diminta melamar.

13. Anda harus sudah di tempat kerja pukul 09.00 pagi.

Sekarang pukul 08.45 dan Anda masih menunggu dalam kemacetan lalu-lintas. Anda berpikir:

- a) Aku harus menelepon dan memberi tahu tempat kerjaku bahwa aku bakal telat. Setidaknya rapat penting itu tidak dimulai sampai pukul 09.00 pagi.
- b) Aku seharusnya tidak mengambil rute ini! Seharian ini pasti bakal tidak ada yang beres.

14. Anda selalu ingin bekerja paruh waktu agar Anda dapat menulis sebuah novel/berlatih sebagai penyanyi atau guru yoga. Sekarang, karena kenaikan gaji pasangan Anda baru-baru ini dan dorongan dari mereka, Anda akhirnya mampu untuk melakukannya. Anda:

- a) Mulai membuat rencana.
- b) Membuang gagasan tersebut. Bagaimana kalau novel itu sampah, Anda tidak berbakat menyanyi, atau tidak ada yang datang ke kelas yoga Anda?

15. Anda harus berkendara ke tempat yang baru. Anda takut tersesat. Anda berpikir:

- a) Aku perlu merencanakan ruteku; cara untuk sampai ke sana dan tempat istirahat yang perlu disinggahi.
- b) Aku pasti bakal tersesat. Aku akan menjadi stres. Aku tidak tahu ke mana aku akan pergi atau apa yang akan kulakukan.

16. Anda memberi tahu seorang kawan tentang hal yang pribadi dan meskipun Anda sudah memintanya untuk tidak mengumbarinya, ia memberi tahu orang lain. Anda:

- a) Berbicara tentang hal itu dengannya dan menjelaskan betapa kecewa dan sedih perasaan Anda dan menanyakan kenapa ia menghancurkan kepercayaan Anda.
- b) Mengingat-ingat saat-saat lain ketika ia mengecewakan Anda. Anda mencari orang lain (yang juga telah dikecewakan oleh kawan Anda ini) untuk membicarakannya dan memastikan bahwa kawan Anda itu adalah wanita berengsek.

17. Anda bekerja di perusahaan ritel. Anda tadinya berpikir itulah yang Anda inginkan, tetapi pekerjaan itu membuat Anda bosan. Anda sekarang memiliki kesempatan untuk melamar pekerjaan yang memungkinkan Anda akan menjadi lebih aktif:
- a) Anda segera mengambil kesempatan itu dan melamar.
 - b) Anda bimbang. Anda khawatir Anda akan membuat pilihan lain yang keliru.
18. Kemarin Anda tinggal satu jam lebih telat untuk menyelesaikan sebuah laporan. Manajer Anda memberi tahu Anda bahwa ia tidak lagi membutuhkan laporan itu untuk rapat. Anda berpikir:
- a) Sialan! Sudahlah, beberapa hal yang telah kutuliskan nantinya toh akan berguna untuk proyek atau rapat lainnya.
 - b) Ia pasti tahu seberapa banyak waktu yang kuhabiskan untuk menulisnya! Aku sudah melakukan semua itu tanpa hasil apa-apa. Ia jelas-jelas mengerjaiku.
19. Jika ada teman-teman Anda yang mampir untuk makan, Anda:
- a) Memasak sepantasnya dan menikmati kehadiran mereka.
 - b) Menghabiskan waktu untuk setiap aspek makanan, lilin, bunga, dan sebagainya dan menjadi stres karena ingin membuat semuanya sempurna.
20. Ketika Anda membaca unggahan media sosial teman Anda tampaknya semua orang memiliki hidup yang menyenangkan. Anda berpikir:

- a) Bagus itu!
- b) Hanya membuat semangatku turun saja, ketika aku membandingkan diri dengan mereka.

Jika jawaban Anda sebagian besar a) - Anda lebih cenderung berpikiran positif.

Jika jawaban Anda sebagian besar b) - Anda lebih cenderung berpikiran negatif.

Lihat kembali jawaban Anda. Perhatikan bagaimana jawaban “b)” semuanya mencerminkan pemikiran yang sempit yang memperkecil dunia Anda dan membatasi kesempatan serta kemungkinan yang Anda miliki. Sebaliknya, jawaban “a)” semuanya mencerminkan pemikiran positif yang membukakan berbagai kemungkinan dan kesempatan bagi Anda.

Distorsi kognitif

Cara berpikir negatif sering kali dikenal sebagai “distorsi kognitif”; cara-cara berpikir yang tidak logis, irasional, dan tidak membantu. Distorsi kognitif sangat kuat karena dapat dengan mudah meyakinkan Anda bahwa pikiran-pikiran Anda rasional dan benar. Akan tetapi, pikiran-pikiran tersebut sebenarnya tidak membantu; pikiran-pikiran tersebut keliru mengartikan dan membatasi pilihan-pilihan Anda, dan dapat membuat Anda merasa dunia ini, orang lain, diri Anda, dan kemampuan Anda sebagai sesuatu yang buruk.

Distorsi kognitif didasarkan pada pola berpikir otomatis yang diputar lagi dan lagi dalam benak Anda, tanpa dipertanyakan, selama bertahun-tahun.

Jika Anda didominasi oleh pikiran yang negatif, Anda mungkin memiliki kecenderungan untuk terpuruk dalam pola distorsi kognitif atau pikiran negatif tertentu. Di bawah ini adalah beberapa contohnya.

Bias konfirmasi

Bias konfirmasi melibatkan upaya baik secara sadar maupun tidak sadar untuk mencari bukti yang dapat mendukung dan mengonfirmasikan bahwa apa yang telah Anda putuskan adalah hal yang benar, selagi menghindari atau mengabaikan informasi yang bertentangan.

Anda memberikan nilai yang berlebih pada informasi dan pendapat yang mendukung pikiran negatif dan nilai terlalu sedikit pada unsur-unsur positif sebuah informasi.

Misalnya, Anda memberi tahu teman tentang sesuatu hal yang pribadi dan ia memberi tahu orang lain. Anda merasa dikhianati. Anda kemudian mendapati diri Anda berpikir ke belakang dan memperhatikan segala macam perilaku “salah” dari teman Anda yang tidak pernah terlalu Anda pikirkan sebelumnya. Lalu Anda kemudian mencari orang lain (yang tidak menyukai teman Anda tersebut) untuk membicarakannya dan mengonfirmasikan bahwa teman Anda itu cewek berengsek. Namun, Anda melupakan atau mengabaikan semua sikap teman Anda dulu sebagai sahabat baik.

Contoh lain adalah jika Anda tersandung dan pergelangan kaki Anda terkilir, dan Anda berpikir, “Itu akibatnya! Aku

tahu aku seharusnya tidak bolos kerja hari ini; Aku sudah *berpikiran* bahwa akan ada sesuatu yang salah hari ini. Inilah hukumanku.” Karena sudah merasa salah karena membolos kerja, Anda mencari dan menerima bukti bahwa Anda *telah* melakukan sesuatu yang keliru. Alih-alih menerima fakta bahwa Anda cuma tidak berhati-hati dalam melangkah, Anda menyimpulkan bahwa pergelangan kaki yang terkilir itu menegaskan lebih lanjut perbuatan Anda yang keliru.

Melompat pada kesimpulan

Hal ini melibatkan penilaian atau memutuskan sesuatu tanpa memiliki semua informasi yang relevan. Anda mengantisipasi bahwa banyak hal akan berakhir buruk. Misalnya, jika ketika seseorang memberi tahu Anda bahwa mereka perlu berbicara dengan Anda tentang sesuatu hal, Anda segera berpikir “Itu pasti kekeliruan yang telah kulakukan”, lalu Anda melompat pada kesimpulan. Atau jika Anda mendengar bahwa restrukturisasi akan diumumkan dan Anda berpikir “Itu pasti aku. Ini tidak adil,” maka Anda melompat pada kesimpulan. Ketimbang menunggu sampai Anda memiliki informasi lebih lengkap, Anda segera bereaksi dengan kesimpulan yang negatif.

Pola pikir terowongan, pola pikir terpolarisasi, dan pola pikir perfeksionis

Bayangkan melihat sesuatu menggunakan teropong kardus. Apa yang bisa Anda lihat? Atau lebih tepatnya, apa yang tidak bisa Anda lihat? Dengan pola pikir terowongan, Anda

buta terhadap berbagai kemungkinan dan pilihan lain. Ketimbang melihat gambaran keseluruhan, Anda lebih berfokus pada aspek-aspek negatifnya. Jadi, jika misalnya, Anda terpaksa untuk mengubah rencana liburan dan Anda berpikir “Mengapa hal ini *selalu* terjadi padaku? Rencanaku semuanya berantakan,” maka akan sulit bagi Anda untuk mengenali bahwa pada kenyataannya ada cara-cara lain dalam berpikir dan bertindak; Anda sebenarnya mempunyai pilihan.

Pola pikir terowongan berkaitan dengan pola pikir terpolarisasi. Hal itu adalah pemikiran tentang “semuanya atau tidak sama sekali”. Dengan pola pikir yang terpolarisasi, tidak ada jalan tengah atau daerah abu-abu. Yang ada hanyalah hitam atau putih, baik atau buruk, sukses atau gagal total, pintar atau bodoh, tidak ada jalan tengah, tidak ada ruang untuk membuat kesalahan dan tidak ada ruang untuk perbaikan.

Jenis-jenis pemikiran semacam itu sering kali ditandai dengan istilah-istilah seperti “sebaiknya” atau “sebaiknya tidak”, “seharusnya” atau “seharusnya tidak”, “setiap”, “selalu”, atau “tidak pernah”. Misalnya, “*Sama sekali tidak ada gunanya menggunakan suaraku. Tidak ada yang bakal berubah, semua politikus itu sampah, lagipula, suaraku toh tidak akan membuat perbedaan sedikit pun.*”

Yang juga terkait dengan pola pikir terowongan dan pola pikir terpolarisasi adalah pola pikir perfeksionis. Contohnya, jika seseorang memberi Anda ucapan selamat atas sebuah pekerjaan yang telah Anda selesaikan dan Anda berkata; “Terima kasih, tetapi sebenarnya tidak sebagus itu,” lalu memberi tahu mereka tentang aspek-aspek yang tidak berjalan dengan begitu baik. Dalam situasi-situasi seperti itu, bagi

Anda, semuanya harus sempurna, kalau tidak hal itu tidak ada artinya.

Memikirkan yang terburuk

Ketika memikirkan yang terburuk, Anda mereka-reka, dan berpikir akan timbul masalah. Anda mengira hal terburuk akan terjadi dalam sebuah situasi. Contohnya, jika Anda harus berkendara ke suatu tempat baru dan berpikir “Aku tahu saja kalau aku pasti akan kesusahan; aku pasti bakal bingung dan stres; aku bakal tidak tahu arah yang kutuju; aku pasti tidak tahu apa yang harus kulakukan,” maka Anda akan berpikir yang terburuk. Hal itu tidak menjadi soal bila skenario kasus terburuk mendorong Anda untuk membuat rencana untuk memastikan bahwa yang terburuk tidak akan terjadi. Namun, hal itu tidak akan membantu bila upaya untuk mengantisipasi hal terburuk hanya akan menguasai dan melumpuhkan Anda.

Membaca pikiran

Dengan membaca pikiran, Anda yakin mengetahui apa yang sedang orang lain pikirkan dan bahwa mereka memiliki pikiran dan maksud negatif. Misalnya, seandainya ketika Anda diminta untuk bekerja pada suatu proyek yang menarik di tempat kerja Anda berpikir: “Mereka hanya memintaku sebab orang yang lain tidak bisa melakukannya. Tidak akan pernah terlintas dalam benak mereka untuk memintaku lebih dulu”, maka Anda sedang berupaya membaca pikiran. Dengan contoh itu, pikiran negatif Anda dapat melemahkan keya-

kinan diri Anda atau membuat Anda merasa kesal sehingga memengaruhi kemampuan Anda untuk bekerja dengan baik.

Menyalahkan

Hal ini termasuk menempatkan semua tanggung jawab atas sesuatu yang tidak beres pada seseorang atau hal lain. Jika Anda melihat diri Anda sebagai pribadi yang dikendalikan dari luar, Anda memandang diri sebagai orang yang tidak berdaya, korban dari orang lain atau faktor eksternal. Jika sekelompok orang di tempat kerja tidak dapat bekerja sama dengan baik di suatu proyek dan Anda berpikir “Ini tidak bakal berubah—ini salah manajer kita—dia seharusnya tahu kalau hal ini tidak akan berhasil. Kenapa aku harus terlibat dengan hal ini?” Menyalahkan manajer Anda atas sesuatu yang berjalan buruk berarti Anda (keliru) merasa bahwa tak ada hal yang bisa Anda lakukan untuk membereskannya. Anda berada di bawah belas kasihan orang lain.

Walaupun demikian, Anda dapat menyalahkan diri sendiri atas semua hal itu jika ada yang tidak berjalan baik. Entah benar atau salah, Anda mungkin merasa bertanggung jawab penuh atas kesejahteraan orang lain dan atas akibat dari berbagai peristiwa. Jika sesuatu tidak berjalan baik, Anda merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri. Hal itu tidak masalah jika Anda bertanggung jawab dan melakukan sesuatu untuk membetulkannya, tetapi hal itu tidak membantu jika rasa salah itu tidak pada tempatnya atau menguasai Anda dan mencegah Anda untuk mengambil tindakan positif.

Gaya eksplanatori

Distorsi kognitif dan pola pikir negatif, kemudian, mempersempit dan mengurangi pilihan dan peluang Anda dan meyakinkan bahwa Anda hanya memiliki sedikit kendali atau bahkan tidak memiliki kendali atas keadaan Anda.

Mudah untuk berasumsi bahwa pikiran negatif Anda adalah hal yang rasional dan benar. Namun, sebenarnya, pikiran-pikiran tersebut membatasi, tidak membantu, dan bahkan menghancurkan. Pikiran-pikiran tersebut dapat menguasai Anda dan memicu berbagai pemikiran dan reaksi yang tidak berguna lebih jauh lagi.

Karena cara berpikir itu terbentuk melalui kebiasaan, Anda biasanya bahkan tidak mengenali sifat alami dari pikiran dan reaksi Anda terhadap berbagai peristiwa. Bahkan, pemikiran Anda begitu kuat *karena* Anda jarang memiliki kesadaran atau kendali atas pemikiran-pemikiran tersebut. Benak Anda sekadar menerima segala hal yang “diberitahukan” kepadanya dan Anda memberikan tanggapan yang sesuai dengan itu.

Banyak pola pikir dan perilaku Anda yang berkembang selama bertahun-tahun sebagai hasil dari hal-hal seperti cara asuh, keluarga, teman, lingkungan, pendidikan, pengaruh media massa, agama, dan budaya.

Saat menjalani hidup kita sehari-hari, pikiran kita terus-menerus berpikir; menafsirkan dan menilai berbagai pengalaman, kejadian, dan situasi yang ada. Akan tetapi, otak kita memiliki kemampuan terbatas untuk memproses segala hal yang sedang berjalan. Untuk melogiskan apa yang sedang terjadi, masing-masing dari kita mengembangkan sebuah

“gaya eksplanatori”. Hal itu berarti bahwa ketika sesuatu terjadi, telah atau akan terjadi, otak Anda melogiskannya dalam cara yang sesuai dengan cara Anda biasanya untuk memahami berbagai peristiwa.

Anda memiliki sistem di otak Anda yang disebut “Sistem Aktivasi Retikuler (RAS)” yang mengontrol kesadaran Anda. Sistem itu menyaring semua hal yang tidak mendukung pemikiran dan perilaku Anda yang paling umum. Jadi, benak Anda memiliki kecenderungan untuk, pertama-tama dan terutama sekali, memperhatikan dan mencatat berbagai pengalaman yang cocok dengan pemikiran dan kepercayaan yang sudah ada sebelumnya.

Jika Anda lebih cenderung untuk berpikir negatif, otak Anda akan secara otomatis menafsirkan peristiwa-peristiwa yang ada dalam cara-cara yang negatif. Di pihak lain, jika Anda lebih cenderung berpikir positif, otak Anda akan menafsirkan dan melogiskan berbagai peristiwa dalam cara-cara yang positif. Dan, apa pun kecenderungan Anda dalam berpikir, setiap kali melakukannya, Anda memperkuat cara khas Anda dalam berpikir, menafsirkan, dan menjelaskan sesuatu.

Cara berpikir negatif yang diulang-ulang dapat mengarah pada sebuah konsep yang dikenal sebagai “ketidakberdayaan yang dipelajari”.

Hal itu berarti bahwa, sebenarnya, Anda “belajar” atau “mengajar” diri Anda bahwa Anda tidak memiliki banyak kontrol atau tidak berdaya mengendalikan apa yang terjadi pada Anda, orang lain, berbagai situasi, dan peristiwa yang terjadi.

Lebih jauh lagi, setelah “belajar” untuk meyakini keterbatasan dan kurangnya kendali Anda, Anda tunduk pada keyakinan bahwa lebih sering daripada tidak, Anda tidak berdaya dan situasinya sering kali tidak bisa diharapkan. Bahkan ketika menyadari pemikiran negatif Anda, akan sangat sulit untuk mencoba berpikir sebaliknya.

Arus pikiran negatif yang berkelanjutan dalam benak mencegah Anda untuk berupaya memecahkan masalah secara kreatif. Akan tetapi, kabar baiknya adalah bahwa cara Anda untuk menafsirkan suatu peristiwa tidak harus bersifat permanen dan cara pandang Anda bukan sesuatu yang tidak bisa diubah. Anda *bisa* belajar untuk berpikir secara lebih positif dan berguna. Anda *dapat* mengatasi pemikiran negatif dengan mempelajari “gaya eksplanatori” positif yang baru.

Otak kita yang mengagumkan

Akan membantu bila kita dapat memahami lebih jauh apa yang sedang berlangsung dalam otak kita.

Komponen inti dari otak adalah neuron; sel-sel yang memproses dan mengirimkan informasi. Neuron saling terhubung melalui jalur dan jaringan saraf.

Jadi, ketika Anda memikirkan atau mengerjakan sesuatu yang baru, jalur saraf baru tercipta. Setiap kali Anda berpikir atau bertindak dalam cara khas itu, otak Anda menggunakan jalur saraf yang sama. Jalur itu menjadi semakin kukuh setiap kali digunakan. Hal itu seperti berjalan melewati padang berumput tinggi—semakin sering jalur tersebut dilintasi, semakin jelas alurnya dan semakin besar kemungkinan Anda untuk melewatinya.

Hal itu sangat bermanfaat bagi Anda sebab berarti bahwa jika Anda cukup sering melakukan sesuatu, hal itu menjadi otomatis—Anda tidak perlu memikirkannya. Pikirkan hal-hal yang Anda lakukan setiap hari yang membuat pikiran dan tubuh Anda menjadi begitu terbiasa dengan hal itu sampai-sampai pikiran dan tubuh Anda bahkan tidak perlu memikirkannya—berjalan, bicara, makan, menggosok gigi, mengemudi, mengirim pesan, dan sebagainya.

Akan tetapi, proses yang sama saat jalur saraf mengembangkan cara-cara otomatis untuk bertindak dan berpikir juga menetapkan kebiasaan yang tidak begitu baik bagi Anda: merokok, makan berlebihan, mabuk-mabukan, berpikir negatif, dan seterusnya.

Jika Anda sering kali menafsirkan sebuah peristiwa secara negatif, Anda menciptakan jalur saraf negatif yang kuat di otak Anda.

Jalur saraf tersebut menjadi begitu mapan sehingga membentuk kebiasaan; kebiasaan berpikir negatif yang tidak memberikan banyak ruang atau tidak mengizinkan ruang sama sekali untuk cara-cara berpikir yang lebih positif dan bermanfaat.

Jangan khawatir, masih ada harapan! Kabar baiknya ialah jika Anda mengubah cara Anda berpikir atau bertindak, jalur saraf positif yang baru terbentuk. RAS di otak Anda menjadi lebih menyadari dan mudah mencatat berbagai peristiwa dan kesempatan yang sifatnya positif. Ketika Anda terus menggunakan jalur positif yang baru ini, jalur tersebut menjadi lebih kukuh dan stabil. Pada akhirnya, jalur itu akan menggantikan cara lama Anda dalam berpikir dan bertindak. Anda akan

berhasil menyetel ulang—atau memprogram kembali—otak Anda.

Bayangkan, contohnya, bahwa Anda perlu belajar untuk menggunakan tangan kiri ketimbang tangan kanan Anda untuk menulis dengan pena. Hal itu membutuhkan waktu dan usaha, sebab jalur saraf yang menggunakan tangan kanan Anda jauh lebih tertempa. Namun, jika Anda benar-benar ingin melakukannya, Anda dapat membentuk jalur yang baru serta mengembangkan cara baru untuk menulis dengan tangan yang berbeda.

Hal serupa berlaku untuk segala hal yang ingin Anda kerjakan atau cara pikir yang ingin Anda adopsi. Tentu saja dibutuhkan usaha untuk mengubah cara berpikir Anda, tetapi hal itu tidaklah mustahil, dan tidak ada kata terlambat!

Secara ringkas

- Apa yang Anda pikirkan dan katakan pada diri Anda sendiri dapat memiliki dampak yang besar terhadap apa yang bisa dan tidak bisa Anda lakukan. Berpikirlah secara positif dan Anda akan dapat merasa mampu untuk mengatasinya. Berpikirlah secara negatif dan Anda lebih mungkin untuk merasa kewalahan dan tidak berdaya.
- Emosi seperti kesedihan, kekhawatiran, dan rasa bersalah serta pikiran-pikiran yang diasosiasikan dengan emosi-emosi tersebut mungkin terasa tidak menyenangkan, tetapi emosi-emosi itu memiliki aspek yang bermanfaat: untuk mendorong Anda merespons dalam cara-cara yang positif dan membantu.

- Jika Anda membiarkan emosi “negatif” dan pikiran-pikiran negatif terkait untuk menguasai Anda, emosi dan pikiran tersebut dapat mempersempit dan mendistorsi dunia Anda dan membuat Anda merasa buruk. Pikiran-pikiran negatif menciptakan lingkaran pikiran dan perasaan yang sulit.
- Distorsi kognitif—seperti bias konfirmasi, memikirkan yang terburuk, membaca pikiran dan menyalahkan—dapat dengan mudah meyakinkan Anda bahwa pikiran Anda itu rasional dan benar. Namun, sesungguhnya, distorsi kognitif itu membatasi dan tidak membantu Anda.
- Karena cara berpikir merupakan sebuah kebiasaan, Anda biasanya bahkan tidak mengenali cara Anda biasanya berpikir dan bereaksi terhadap suatu peristiwa. Benak Anda sekadar menerima segala hal yang “diberitahukan” kepadanya dan Anda memberikan tanggapan yang sesuai.
- Apa pun kecenderungan Anda dalam berpikir—entah hal itu positif atau negatif—setiap kali melakukannya, Anda memperkuat cara khas Anda dalam berpikir, menafsirkan, dan menjelaskan berbagai hal.
- Emosi positif dan pikiran-pikiran positif yang diasosiasikan dengan emosi tersebut membuka diri Anda pada berbagai gagasan dan pengalaman serta kemungkinan yang baru. Pikiran yang positif menghasilkan pengharapan.
- Anda *dapat* mengatasi pikiran-pikiran negatif dengan mempelajari “gaya eksplanatori” yang baru: berpikir secara positif.

Bergeser dari Pikiran Negatif

Happiness doesn't depend on how few negative thoughts you have, but on what you do with the ones you have.

–Lisa Esile

Karena cara berpikir terbentuk dari kebiasaan, Anda biasanya bahkan tidak mengenali sifat asli pikiran dan reaksi Anda terhadap berbagai peristiwa. Malah, pikiran negatif Anda sangat berkuasa sebab Anda jarang memiliki kesadaran atau kendali atas pikiran-pikiran tersebut. Anda hanya sekadar menerima pikiran Anda dan merespons berdasarkan hal tersebut.

Maka, langkah pertama dalam menata pikiran-pikiran negatif adalah sekadar untuk menjadi lebih sadar tentang hal itu; untuk mengidentifikasi cara Anda berpikir dan mengenali “gaya eksplanatori” Anda. Sekali Anda menjadi lebih sadar dengan monolog negatif yang Anda lakukan, Anda dapat mulai melakukan sesuatu untuk hal itu.

Bab 1 akan memberi Anda sebuah wawasan tentang cara-cara Anda berpikir. Anda dapat meningkatkan kesadaran Anda lebih jauh dengan menuliskan beberapa pemikiran Anda; pemikiran tentang kejadian di masa lalu, sekarang, dan masa depan. Kami memberikan sejumlah ide di bawah ini untuk membantu Anda melakukannya:

Kejadian di masa lalu

- Ingat-ingat beberapa peristiwa yang relatif tidak penting yang menimbulkan kejengkelan kecil. Misalnya, penundaan pesawat, acara yang dibatalkan, sesuatu yang hilang. Pikiran apa yang melintas dalam benak Anda atau bisa saja melintas dalam benak Anda? Contohnya, kalau Anda ketinggalan bus atau kereta, Anda mungkin berpikir: “Kenapa hal ini selalu terjadi padaku?” Tuliskan apa saja pikiran dan perasaan Anda.
- Kemudian pikirkan peristiwa-peristiwa lain yang lebih besar—suatu pekerjaan, proyek di tempat kerja, liburan, hubungan atau pertemanan yang tidak berjalan baik. Pikiran macam apa yang melintas dalam benak Anda atau mungkin melintas dalam benak Anda? Apa yang Anda rasakan? Tuliskan hal itu.

Kejadian di masa depan

- Pikirkan tentang acara yang sebentar lagi tiba yang membuat Anda bimbang; sesuatu yang harus Anda kerjakan, tempat yang harus Anda tuju, seseorang yang harus Anda

ajak bicara, orang-orang yang harus Anda temui. Apa pun itu, bagaimana pemikiran Anda soal itu?

- Pikirkan tentang hal baik yang sebentar lagi terjadi; bertemu dengan teman, liburan, atau perayaan bersama keluarga, misalnya. Pikiran dan perasaan seperti apa yang Anda miliki soal itu? Apakah sebagian besarnya positif atau negatif? Sekali lagi, tuliskan hal itu.
- Pikirkan sesuatu hal yang ingin Anda kerjakan di masa depan—bepergian ke suatu tempat, menekuni sebuah minat atau hobi, mengubah arah karier Anda, meninggalkan sebuah pekerjaan atau hubungan—tetapi yang belum Anda lakukan. Tuliskan pikiran dan perasaan Anda soal itu.

Kejadian di masa kini

- Dalam waktu beberapa hari ke depan, tuliskan pemikiran dan perasaan Anda tentang berbagai situasi dan peristiwa. Anda bisa menuliskannya di atas kertas (bawa selalu pulpen dan kertas), mengirimkan pesan singkat atau surat elektronik (surel) kepada diri Anda, atau memanfaatkan aplikasi seperti *Thought Diary Pro* (aplikasi yang dirancang untuk membantu orang-orang mencatat berbagai pikiran dan keyakinan yang tidak membantu). Anda tidak akan menyadari setiap pikiran yang ada, tetapi ketika Anda memperhatikan sebuah pikiran negatif, tuliskan hal itu. Jangan menghakimi diri sendiri karena memiliki pemikiran semacam itu. Cukup dengan menyadarinya dan menuliskannya.
- Mintalah kepada seseorang yang Anda sukai dan percaya—teman, pasangan, anggota keluarga—untuk mem-

beri tahu, kira-kira dalam beberapa minggu ke depan, ketika mereka berpikir bahwa Anda membuat komentar yang negatif. Tuliskan setiap komentar tersebut.

- Gunakan perasaan Anda untuk membuat Anda awas terhadap bagaimana Anda berpikir: ketika Anda merasa cemas, stres, jengkel, atau kesal, berhentilah sejenak dan saksikan dari pemikiran Anda. Tuliskan pikiran-pikiran tersebut.

Selain menjadi lebih sadar dengan setiap pikiran negatif, Anda mungkin memperhatikan sebuah pola atau tema yang timbul. Anda mungkin sadar bahwa Anda cenderung melompat pada kesimpulan atau bahwa Anda menjadi terperangkap dalam pola pikir terowongan atau pemikiran yang buruk. Anda mungkin juga akan memperhatikan, jenis-jenis peristiwa dan pengalaman apa saja yang dapat memicu pemikiran negatif Anda. Sekali Anda menjadi lebih sadar dengan pikiran negatif Anda, Anda berada dalam posisi yang lebih baik untuk dapat melemahkan dan menggunakannya sebagai petunjuk terhadap tindakan yang positif.

Ada dua pendekatan. Pendekatan pertama melibatkan upaya untuk menguji dan mengganti pikiran-pikiran negatif. Pendekatan kedua melibatkan upaya untuk menerima pemikiran negatif dan bergeser pada pikiran dan tindakan yang positif.

Menantang dan mengganti pemikiran negatif

Menguji pikiran-pikiran negatif dapat membantu Anda untuk melihat apakah pandangan Anda masuk akal dan berman-

faat. Namun, yang tidak perlu Anda lakukan ialah untuk mulai berdebat dengan diri sendiri. Katakan saja pada diri Anda bahwa Anda “salah” berpikir bahwa cara yang Anda lakukan tidak akan berhasil. Anda tidak akan menang! Pikiran negatif Anda mungkin yang akan menang karena pikiran-pikiran tersebut sudah tertanam dalam-dalam.

Sebagai gantinya, mulailah dengan bertanya kepada diri sendiri “Apakah pikiran-pikiran ini membantuku?” Renungkan bagaimana pemikiran Anda dapat membantu situasi Anda.

Misalnya, jika beberapa minggu sebelum ujian SIM Anda berpikir, “Aku bakal gagal dalam tes mengemudi. Tidak ada harapan untukku,” jawaban terhadap pertanyaan “Apakah pikiran ini membantuku?” bisa saja “Ya, benar. Hal ini membantuku menyadari bahwa aku perlu berlatih lebih keras lagi.” Namun, jika satu jam sebelum tes Anda berpikir “Aku pasti gagal dalam tes mengemudi. Tidak ada harapan buatku”, maka pikiran tersebut mungkin tidak akan membantu Anda. Bahkan, pikiran itu dapat menguasai Anda dan melemahkan kemampuan Anda untuk berpikir lurus! Akan lebih membantu untuk langsung mengganti pikiran negatif Anda dengan pikiran-pikiran yang positif, seperti “Aku sudah diajari menyetir dengan baik. Aku akan melakukannya sebaik mungkin.”

Contoh lainnya: bayangkan bahwa kemarin Anda bekerja lembur satu jam di kantor guna menyelesaikan laporan untuk manajer Anda. Pagi ini, ia memberi tahu Anda bahwa ia tidak memerlukannya lagi untuk rapat.

Anda berpikir: “Ia pasti tahu sebanyak apa waktu yang kuhabiskan untuk menyiapkannya! Sia-sia saja aku mengerja-

kan semuanya itu. Lagi-lagi. Buang-buang waktu saja. Ia jelas-jelas sudah berniat untuk mengerjaiku.”

Tanyakan kepada diri Anda, “Dalam cara seperti apa pikiran-pikiran semacam ini membantuku?”

Ketika Anda bertanya pada diri sendiri “Apakah pikiran ini membantu?” Anda tidak mempermasalahkan akurasi pikiran Anda—barangkali hal itu *memang* buang-buang waktu, barangkali ia *memang* mencoba mengerjai Anda—tetapi sekarang, terlepas dari akurasi pikiran tersebut, pikiran itu mungkin tidak membantu Anda. Pikiran tersebut merintangi Anda untuk mendapatkan solusi.

Apakah Anda yakin?

Langkah selanjutnya adalah menghadapi kepastian ketika Anda merasa pikiran Anda sepenuhnya benar. Ingat, jika Anda memiliki kebiasaan berpikir negatif, hal itu akan menjadi posisi awal Anda—pikiran Anda otomatis akan mengam-bil dan menerima perspektif yang negatif tanpa mempertimbangkan opsi-opsi lainnya.

Jadi, sekarang Anda menguji perspektif negatif otomatis dalam pikiran Anda dan mengenali bahwa ada kemungkinan-kemungkinan lain.

Berikut ini sejumlah pertanyaan yang dapat Anda ajukan kepada diri sendiri:

- Apakah aku yakin bahwa yang kupikirkan itu benar?
- Bukti apa yang kupunyai perihal caraku berpikir soal situasi ini?
- Apakah aku benar-benar tahu pasti soal itu?
- Apakah aku 100 persen yakin?

Perspektif alternatif

Dengan menguji pikiran-pikiran negatif yang otomatis Anda miliki, dengan melonggarkan cengkeraman Anda pada apa yang Anda yakini, Anda membebaskan diri untuk mulai berpikir dan merespons dalam cara-cara yang lebih positif.

Pertanyaan yang dapat Anda ajukan selanjutnya kepada diri sendiri adalah:

- Apa bukti dari caraku berpikir soal situasi/peristiwa ini?
- Adakah penjelasan lain terhadap apa yang telah, sedang, atau mungkin akan terjadi?
- Adakah sesuatu yang positif dan baik dari situasi ini?

Dalam contoh laporan yang tidak lagi diperlukan oleh manajer Anda, bisa saja aspek positif dari situasi itu adalah membuat Anda lebih banyak berlatih dalam menuliskan laporan semacam itu. Dan, meskipun manajer Anda tidak membutuhkan informasi tersebut sekarang, informasi itu dapat berguna di kemudian hari.

Mengenali bahwa cara Anda berpikir tidak membuat Anda merasa nyaman, atau membantu Anda mendapatkan apa yang diinginkan, dapat mendorong Anda untuk melihat dari perspektif yang berbeda.

Jadi, jika misalnya, Anda dipaksa untuk mengubah rencana libur Anda dan berpikir “Mengapa hal ini *selalu* terjadi padaku? Rencanaku semuanya berantakan”, tanyakan kepada diri sendiri: “Dalam cara apa pikiran ini membantuku? (“Hal ini tidak membantu. Hal ini hanya membuatku kesal dan merasa iba pada diri sendiri.”) “Apa aku yakin rencanaku benar-benar berantakan?” (“Yah, tidak sih, tidak sepenuhnya

berantakan. Aku akan memikirkan tempat alternatif yang bisa dituju.”) “Adakah hal yang positif dari situasi ini?” (“Ya. Aku masih punya cuti kerja seminggu dan temanku masih bisa pergi bersamaku.”)

Selain melonggarkan cengkeraman pada apa yang Anda pikir Anda yakini, menguji pikiran-pikiran negatif Anda bukan saja menginterupsi pikiran Anda, tetapi juga menghentikannya untuk bergulir semakin besar seperti bola salju.

Menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif

Ketika Anda memiliki kebiasaan untuk berpikir dan menafsirkan berbagai kejadian secara negatif, tidaklah gampang untuk mengatakan hal-hal positif kepada diri Anda sendiri. Juga bukan hal yang mudah untuk mengatakan sesuatu yang positif kepada diri Anda ketika merasa khawatir, stres, atau kesal. Hal itu tidaklah mudah, tetapi *tidak mustahil* untuk dilakukan.

Beberapa tahun lalu, tidak lama setelah meninggalkan universitas, Sam ditawari jabatan di bidang administrasi bisnis di sebuah perusahaan besar di Manchester.

Aku biasanya gugup saat harus menghadiri rapat dalam pekerjaanku yang baru. Aku rasa semua orang lain lebih berilmu dan lebih fasih berbicara daripadaku. Aku娘子 membayangkan menjadi pusat perhatian dan ditanyai sebuah pertanyaan yang mungkin tidak kuketahui jawabannya.

Yang mengubahnya adalah sedikit nasihat dari seorang kolega yang ramah dan penuh pengertian—Erik—yang sering menjadi tempatku mencurahkan

perasaan. Dia bukanlah seorang konselor, tetapi aku kini menyadari bahwa pertanyaan-pertanyaan yang dia ajukan itu cenderung “melatihku” untuk merenungkan secara mendalam pola pikirku yang negatif dan membantuku untuk berpikir dalam cara yang berbeda. Dia menanyaiku, sebelum rapat, apa persisnya pikiranku soal rapat tersebut. Kami berbicara tentang di mana aku sedang memikirkan yang terburuk atau membaca pikiran atau apakah membantu atau tidak bagiku untuk berpikir dengan cara-cara tersebut.

Akhirnya suasana menjadi cukup menghibur saat kami berupaya memikirkan bersama-sama berbagai alternatif cara-cara berpikir yang lebih positif tentang rapat tersebut. Pada dasarnya, Erik membantuku untuk berfokus pada hal-hal positif—untuk mengenali bahwa aku lebih menyerupai seorang pendengar daripada pembicara—bahwa kekuatanku terletak pada kemampuanku untuk dengan mudah memahami apa yang menjadi perbincangan beberapa orang dan mengklarifikasi hal tersebut untuk diriku dan peserta rapat lainnya.

Erik memberiku satu kiat yang bagus pula—dia menyarankan bahwa jika dia tidak ada di situ, setiap kali pikiran negatifku kambuh, aku sebaiknya bangkit untuk mengganti lingkungan sekitar. Dia berkata, “Sam, jalan saja keluar—meskipun hanya ke sisi ruang satunya. Biarkan perubahan lingkungan sekitarmu mendorongmu untuk mengubah cara berpikirmu.”

Hal itu sepuluh tahun lalu, sekarang aku tidak bermasalah dengan rapat, tetapi aku masih menggunakan kiat Erik untuk “berjalan keluar”. Kiat itu masih ampuh!

Kembali pada kuesioner di Bab 1. Cermati bagaimana setiap situasi yang memuat respons negatif *dan* alternatifnya, beri respons yang positif.

Sekarang, teliti kembali pikiran negatif apa saja yang telah Anda tuliskan dalam tanggapan Anda pada situasi-situasi di masa lalu, sekarang, dan masa depan yang tercantum di bagian awal bab ini. Apa pikiran-pikiran lain yang lebih positif yang mungkin bisa terwujud sebagai gantinya? Cermati masing-masingnya dan sebutkan beberapa ide tentang pikiran-pikiran yang lebih positif untuk menggantikan pikiran-pikiran negatif tersebut.

Jika Anda mendapati hal itu sulit, mungkin karena Anda tidak dapat membayangkan diri Anda berpikir dengan cara yang berbeda. Coba mundur selangkah dan menjauhkan diri dari prosesnya; anggap diri Anda sebagai seorang penulis naskah—bayangkan bahwa Anda sekadar menuliskan pikiran dan kalimat untuk sebuah karakter dalam suatu sandiwara. Ikhwal pikiran-pikiran alternatif yang lebih positif, pastikan untuk membuatnya cukup masuk akal dan realistis untuk dapat Anda percayai.

Misalnya, jika Anda berpikir “Aku tidak berguna. Aku sudah membuat kesalahan lagi. Semua orang pasti berpikir aku bodoh”, Anda tidak perlu mengubahnya menjadi “Aku brilian! Aku melakukan segalanya dengan sangat baik. Semua orang pasti berpikir aku ini luar biasa!” Hal itu hanyalah satu lagi distorsi kognitif; yang kelewat positif! Sebagai gantinya, ubah hal itu dengan kalimat seperti “Aku sudah berupaya sebaik mungkin. Terkadang aku membuat kesalahan, tetapi aku bisa belajar dari hal itu. Tidak ada seorang pun yang mengharapkanku untuk menjadi sempurna.”

Buatlah pikiran positif baru itu menjadi sesuatu yang *rasanya* bisa dipercaya untuk Anda, jika tidak pikiran Anda tidak akan menerimanya sebagai suatu kemungkinan yang riil.

Terapi Perilaku Kognitif

Cara untuk menguji pikiran negatif dan menggantikannya dengan pikiran positif ini didasarkan pada Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy*/CBT)—sebuah pendekatan yang dapat membantu mengubah cara berpikir Anda dan, dengan demikian, cara Anda bertindak.

CBT menyarankan bahwa cara apa pun yang Anda pakai untuk menafsirkan sebuah situasi akan menjadi dasar Anda menanggapi. Jika Anda mengubah cara berpikir Anda, Anda akan menciptakan perubahan dalam cara Anda merasakan, cara bertindak, dan berperilaku. Jadi, misalnya, ketimbang berpikir “Rencana liburanku berantakan”, Anda dapat berpikir “Rencanaku tidak berantakan, aku *bisa* mengubah rencanaku.” Berpikir dengan cara itu membuat Anda merasa lebih memiliki harapan dan lebih mampu untuk respons dalam cara yang lebih positif dan bermanfaat.

Dengan CBT Anda mengidentifikasi, menguji, dan menggantikan pikiran-pikiran negatif yang tidak membantu. Hal itu membuat Anda dapat mengubah perilaku di masa mendatang.

Dengan demikian, segala hal dan segala sesuatu dapat dijelaskan dalam cara yang positif atau negatif. Triknya adalah untuk memilih interpretasi yang paling positif dan masuk akal dan untuk memberi tahu hal tersebut kepada diri Anda

sendiri. Melakukan hal itu kemudian dapat secara positif memengaruhi cara Anda merespons berbagai situasi.

Menerima pikiran-pikiran negatif dan bergeser pada pikiran dan tindakan yang positif

Teknik-teknik CBT—menguji dan menggantikan pikiran-pikiran negatif—telah didapati sangat efektif dalam membantu banyak orang mengubah cara mereka dalam berpikir dan berperilaku.

Baru-baru ini, satu pendekatan lain muncul—pendekatan yang didasarkan pada kesadaran. Pendekatan ini dikenal sebagai Terapi Penerimaan dan Komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy/ACT*). Terapi Penerimaan dan Komitmen menyarankan bahwa Anda tidak memulai dengan menguji pemikiran negatif secara langsung. Anda masih perlu menyadari akan pemikiran negatif tersebut dan mengenalinya ketika pikiran tersebut tidak membantu, tetapi Anda tidak menghabiskan waktu dan upaya untuk mengujinya.

Sebagai gantinya, pendekatan penerimaan dan komitmen mendorong Anda untuk mengakui dan menerima pikiran-pikiran negatif Anda dan melangkah mundur dari situ. Anda kemudian membuat komitmen dengan diri sendiri untuk berpikir, bertindak, dan berperilaku lebih positif sesuai dengan apa yang Anda inginkan atas sebuah situasi. Fokusnya terletak pada apa yang dapat Anda lakukan secara positif dalam situasi Anda, alih-alih berupaya untuk menguji, mempertanyakan, dan menganalisis pemikiran Anda.

Ada tiga langkah: penerimaan, difusi, dan komitmen.

1. Penerimaan

Dengan pendekatan penerimaan dan komitmen, diakui bahwa mencoba untuk menekan atau mengingkari pikiran-pikiran negatif dapat memakan banyak energi yang tidak diperlukan; energi yang dapat digunakan dalam cara-cara yang lebih positif dan bermanfaat.

Jadi, Anda mulai dengan mengakui dan menerima pikiran Anda tentang sebuah situasi dan menerima apa yang berada di luar kendali Anda.

Contohnya, dengan berpikir: “la pasti tahu sebanyak apa waktu yang sudah kuhabiskan untuk menulisnya! Sia-sia aku mengerjakan semua itu. Sekali lagi. Buang-buang waktu saja. la jelas-jelas sudah berniat untuk mengerjaiku”, Anda sekadar mengakui pemikiran itu dan menerimanya. Anda menerima bahwa pemikiran itu bersifat negatif dan tidak membantu Anda.

2. Difusi

Ketika terjebak dalam pemikiran yang negatif, Anda menjadi apa yang disebut *ACT* sebagai “menyatu” dengan pemikiran Anda. Seolah-olah Anda dan pikiran Anda telah membaur menjadi satu.

Misalnya: berpikirlah pada diri sendiri “Aku ini jeruk.” Ketika Anda melakukan hal itu Anda mungkin kemudian berpikir “Aku ini jeruk....em...oke lalu...” Itu pikiran Anda, tetapi Anda tidak secara otomatis memercayainya (betul, bukan?).

Akan tetapi, ketika Anda berpikir “aku ini tidak berguna” Anda “berbaur” dengan pemikiran tersebut; Anda membiarkan pikiran itu mendefinisikan siapa Anda dan diri Anda.

Namun, Anda tidak harus membiarkan mereka mendefinisikan Anda atau realitas Anda. Terlebih karena pikiran itu tidak membantu! Difusi membutuhkan pemisahan diri dari pikiran yang negatif. Ketimbang terjebak oleh, bergumul dengan, atau membaur dengan pikiran Anda, Anda menyadari pikiran itu dan melepaskannya.

Bayangkan, misalnya, seorang *sheriff* di sebuah kota kuno di zaman koboi yang memperhatikan seorang penjahat melenggang melintasi sebuah jalan utama. *Sheriff* mengakui penjahat tersebut ada, lalu dengan tenang dan tegas mengimbaunya untuk terus berjalan, ke luar kota. Itulah Anda, yang mengakui pikiran-pikiran negatif Anda dan kemudian dengan tenang memberi tahu mereka untuk terus berputar dan keluar dari benak Anda. Alih-alih menguji pikiran-pikiran negatif tersebut, Anda dapat langsung mengakui dan melepaskannya. Jika dan ketika pikiran-pikiran itu datang lagi, pandangilah mereka lurus-lurus seperti *sheriff* tadi dan katakan kepada mereka apa yang perlu mereka lakukan—agar terus berlalu.

Dengan difusi, Anda merasakan pikiran Anda sebagai sesuatu yang tidak lebih dari sekadar arus kata-kata, suara, dan gambar tanpa henti. Anda tidak menganalisis atau merenungkannya dan Anda tidak menguji mereka dengan menanyakan, misalnya, “Apakah aku yakin bahwa yang kupikirkan itu benar?” dan “Bukti apa yang kumiliki mengenai caraku berpikir tentang situasi ini?” Sebagai gantinya, Anda memperhatikan pikiran-pikiran negatif tersebut dan melepaskannya agar Anda dapat berpindah pada cara-cara berpikir, respons, dan berperilaku yang lebih bermanfaat.

Dengan sekadar menyadari bahwa benak Anda sedang memikirkan pikiran-pikiran negatif berarti Anda sudah mulai

keluar dari pikiran-pikiran tersebut; sedikit memisahkan diri dari mereka. Menuliskan pikiran-pikiran itu dapat membantu Anda untuk memisahkan diri dari mereka juga—daripada membiarkan pikiran-pikiran negatif berputar-putar dalam benak Anda, Anda bisa melihat pikiran Anda sebagai sesuatu yang tak lebih dari huruf dan kata-kata di atas kertas.

3. Komitmen

Ketika pikiran negatif menguasai Anda, bagian emosional dari otak Anda (limbik) mengambil alih dan bagian pemikir dari otak Anda (neokorteks) menjadi tidak aktif.

Ketika Anda menerima dan melepaskan pikiran-pikiran dan perasaan yang negatif, Anda memberikan kesempatan kepada neokorteks—bagian rasional dan logis dari pikiran Anda—untuk mulai bekerja bagi Anda; untuk berpikir dengan cara-cara yang lebih positif dan bermanfaat. Anda dapat memikirkan apa yang penting bagi Anda dalam sebuah situasi, membuat rencana, dan mengambil tindakan yang sesuai.

Contohnya, dengan berpikir: “la pasti tahu sebanyak apa waktu yang kuhabiskan untuk menulisnya! Sia-sia saja aku mengerjakan semua itu. Lagi-lagi. Buang-buang waktu saja. la jelas-jelas sudah berniat untuk mengerjaiku.” Anda sekadar mengakui dan menerima bahwa tetap membiarkan diri Anda terbenam dalam pikiran tersebut tidaklah membantu dan Anda berpindah untuk merenungkan pikiran atau tindakan positif apa yang dapat Anda ambil.

Dan jika, misalnya, Anda memiliki peluang untuk mengubah karier, daripada berpikir “Aku harus berlatih kembali,

uang yang dihasilkan tidak akan sebesar biasanya dalam beberapa tahun pertama, aku perlu mengatur lagi soal penitipan anak..." Anda menerimanya, tetapi melepaskan pemikiran negatif dan ragu-ragu itu. Anda kemudian berkomitmen untuk memberikan diri, waktu, dan energi Anda guna menemukan solusi yang positif dalam pelatihan kembali, masalah keuangan, penitipan anak, dan sebagainya.

Sebuah pendekatan berbasis penerimaan dan komitmen menekankan bahwa tidak peduli apa pun yang Anda pikirkan sebelumnya, yang penting sekarang adalah cara Anda berpikir untuk seterusnya. Malah, hanya memikirkan tentang apa yang harus Anda peroleh ketimbang apa yang akan hilang akan membantu Anda melepaskan semua kenegatifan itu.

"Turn your face to the sun and the shadows
fall behind you."

—Pepatah Maori

Secara ringkas

- Sekali Anda menjadi lebih sadar akan pikiran-pikiran negatif, Anda berada dalam posisi yang lebih baik untuk melemahkannya dan menggunakannya sebagai petunjuk akan tindakan yang positif
- Menguji cara berpikir Anda, dan mengenali bahwa hal itu tidak membuat Anda merasa nyaman atau membantu un-

tuk mendapatkan apa yang Anda inginkan, dapat mendorong Anda untuk memandang berbagai hal dari perspektif yang berbeda.

- Ketika Anda menggantikan pikiran-pikiran negatif, Anda berupaya mencari pikiran-pikiran positif yang mungkin sebagai gantinya
- Pastikan agar Anda mengutarakan pikiran-pikiran alternatif yang bersifat positif dalam istilah yang dapat diterima akal dan cukup realistis untuk dapat Anda percayai
- Segala hal dan segala sesuatu dapat dijelaskan dalam cara yang positif atau negatif. Pendekatan Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*) menyarankan agar Anda memilih penafsiran yang paling bermanfaat, positif, dan dapat diterima akal dan memberitahukannya pada diri sendiri. Melakukan hal itu dengan demikian dapat memengaruhi secara positif cara Anda dalam merespons berbagai situasi.
- Suatu pendekatan yang berbasis “penerimaan dan komitmen” mendorong Anda untuk sekadar menerima dan kemudian melepaskan pikiran-pikiran negatif dan sebagai gantinya berkomitmen untuk mengarahkan diri, waktu, dan energi Anda pada berbagai pemikiran dan solusi yang positif.

Mengambil Tindakan Positif

Benarkah berpikiran positif dapat memberikan apa yang Anda inginkan dalam hidup ini? Pada 2006 lalu, buku berjudul *The Secret* diterbitkan dan laris manis. Buku itu menyarankan bahwa jika Anda membayangkan dengan jelas dan spesifik apa yang Anda inginkan, apa yang Anda inginkan dapat terkabul.

The Secret didasarkan pada "hukum tarik-menarik". Hukum tarik-menarik mengklaim bahwa setiap peristiwa positif atau negatif yang menimpa "tertarik" oleh Anda dan pemikiran Anda. Ingin menjalankan usaha yang sukses atau memiliki pekerjaan yang Anda cintai? Dengan pemikiran yang positif Anda dapat menarik hal itu juga hanya dengan (dan inilah rahasianya) mengirimkan pikiran positif ke alam semesta. Anda mengirimkan permohonan ke alam semesta yang, tampaknya, diciptakan oleh pikiran, dan oleh karenanya memberikan respons terhadap pikiran.

Ada sesuatu yang keliru dalam hidup Anda? Seseorang yang bertindak tidak adil kepada Anda? Nah, dengan pikiran yang negatif Anda juga akan menarik hal tersebut. Hal itu karena hukum tarik-menarik mendatangkan kepada setiap

orang syarat dan pengalaman yang umumnya mereka pikirkan dan harapkan.

The Secret memiliki tiga langkah mendasar: minta, percaya, dan terima. Mintalah kepada alam. Identifikasi sesuatu yang Anda inginkan atau perlukan dalam hidup ini lalu langsung ajukan permintaan tersebut kepada kosmos dengan memintanya. Alam semesta akan menjawab. Berpikirlah secara positif dan lihatlah bahwa apa yang Anda inginkan sebagai hal yang *sudah* menjadi milik Anda. Anda perlu mengetahui dengan persis apa yang Anda inginkan. Jika Anda tidak menyatakannya secara jelas, alam semesta akan mendapatkan frekuensi yang kabur dan akan mengirimkan hasil yang tidak Anda inginkan.

Kebenaran—atau rahasia yang sesungguhnya—adalah bahwa “hukum tarik-menarik” (yang juga dikenal sebagai “tatanan kosmik”) didasarkan pada konsep yang lebih dikenal sebagai bias konfirmasi. Bias konfirmasi (sebagaimana dijelaskan pada Bab 1) melibatkan upaya untuk mencari bukti dan informasi untuk mendukung dan menegaskan apa yang sudah Anda tetapkan sebagai sesuatu yang benar, selagi menghindari atau mengabaikan informasi yang berlawanan dengan hal tersebut.

Jika Anda tersandung dan pergelangan kaki Anda terkilir, hukum tarik-menarik akan mengklaim bahwa Anda telah “menarik” peristiwa itu untuk menimpa Anda sebagai hasil pikiran negatif Anda. Dengan berpikir “Itulah akibatnya! Aku sudah tahu seharusnya aku tidak membolos kerja hari ini; aku tahu sesuatu yang buruk akan terjadi. Ini hukumanku”, Anda mencari dan menerima bukti bahwa Anda telah melakukan sebuah kekeliruan.

Jika Anda menemukan ruang parkir di halaman parkir mobil, hukum tarik-menarik akan mengklaim bahwa Anda telah “menarik” ruang parkir itu dari alam semesta sebagai hasil dari harapan positif Anda bahwa akan tersedia ruang parkir di sana, menanti Anda.

The Secret dan hukum tarik-menarik mengeksploitasi konsep bias konfirmasi dan menyarankan bahwa hal-hal positif maupun negatif yang terjadi dalam hidup kita adalah hasil dari kekuatan mistis. Buku tersebut mengeksploitasi fakta bahwa otak kita secara alamiah akan memilih apa yang menjadi perhatian kita. Hukum tarik-menarik menyarankan bahwa benak Anda menarik berbagai pemikiran dan pengalaman sebagai hasil dari cara kerja alam semesta. *Tidak seperti itu*. Benak Anda menarik berbagai pikiran dan pengalaman tersebut sebagai hasil dari cara kerja otak Anda.

Dalam Bab 1 Anda sudah membaca bagaimana, demi kecepatan dan kemudahan, benak Anda mencatat dan memperhatikan berbagai pengalaman yang cocok dengan berbagai pemikiran dan keyakinan yang telah ada sebelumnya. Jadi, jika Anda sudah merasa bahwa Anda bertindak keliru dan Anda tersandung serta pergelangan kaki Anda terkilir, otak Anda (bukan alam semesta) lebih cenderung menyadari kejadian negatif apa pun yang Anda alami. Dan jika Anda mencari tempat parkir dengan penuh harap, otak dan seluruh indra Anda (bukan alam semesta) sudah memiliki kewaspadaan tinggi untuk memperhatikan tempat parkir yang lowong. Tempat parkir itu tidak serta-merta muncul begitu saja; Anda aktif mencarinya.

Tidak ada misteri—dan tidak ada rahasia. Hukum tarik-menarik dan tatanan kosmik hanyalah sekadar istilah mistis

untuk menetapkan sasaran dan bias konfirmasi yang sifatnya positif.

Pikiran positif dan tindakan positif

Apa pun cara pandang yang Anda pilih, pikiran positif saja tidak cukup untuk bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan. Pikiran positif tidak akan “menarik” peristiwa positif dari alam semesta. Anda tidak bisa sekadar memikirkannya dan berharap untuk bisa menariknya! Anda sesungguhnya harus menindaklanjuti pikiran positif Anda dengan *melakukan* sesuatu. Sesuatu yang positif. Anda harus mengambil tindakan untuk menjalankan usaha yang sukses atau bekerja dalam pekerjaan yang Anda cintai atau untuk mampu membeli BMW model terbaru.

Pemikiran positif tidak dapat menggantikan tindakan positif. Yang *dikerjakan* pikiran positif adalah mendorong terjadinya perilaku proaktif, dan cara-cara pragmatis untuk dapat mencapai impian, menaklukkan berbagai rintangan, dan mengatasi kemunduran. Jika Anda menggabungkan pemikiran positif dengan tindakan positif, Anda lebih mungkin mendapatkan hasil positif.

Cara untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan dan meraih impian Anda

“Success depends on your backbone not your wishbone.”

–Kamari aka Lyrikal

Memiliki hal-hal yang ingin Anda raih dan kerjakan—memiliki impian dan tujuan—dapat memberi Anda jalur positif yang harus diikuti. Bahkan, bekerja keras mencapai impian membutuhkan rasa optimisme dan sikap positif.

Tuliskan sesuatu yang ingin Anda lakukan; sesuatu yang ingin Anda capai. Hal itu bisa menjadi sasaran jangka pendek; sesuatu yang ingin Anda capai dalam beberapa hari atau beberapa minggu ke depan, atau sasaran dalam jangka waktu yang lebih panjang; sesuatu yang ingin Anda raih dalam beberapa bulan atau beberapa tahun hidup Anda.

Mungkin hal itu berkenaan dengan kesehatan Anda; Anda mungkin ingin menurunkan berat badan, berhenti merokok, mulai berolahraga lari, dapat berjalan mendaki bukit tanpa kehabisan napas.

Hal itu bisa jadi sesuatu yang ingin Anda pelajari atau tingkatan; memainkan instrumen musik atau belajar bahasa, misalnya.

Mungkin hal itu ada kaitannya dengan pekerjaan—mengubah karier, bekerja lepas, atau menjalankan bisnis Anda sendiri, melakukan semacam pekerjaan sukarela, bekerja di luar negeri, kembali menekuni pendidikan.

Mungkin Anda ingin bepergian; mengunjungi New York, Kuba, Asia, Australia, atau Selandia Baru.

Bisa saja Anda memiliki masalah yang perlu diselesaikan; Anda menginginkan rumah yang lebih bersih dan rapi, bisa mengatasi seseorang yang sukar dihadapi, meninggalkan pekerjaan, program kuliah, atau sebuah hubungan.

Atau Anda mungkin ingin menulis sebuah buku, bergabung dengan *band* musik atau paduan suara, memenangi sebuah pertunjukan bakat, merasa lebih percaya diri, men-

jalin pertemanan baru, melakukan sesuatu yang kreatif, menanam sayuran sendiri, menghias kamar di rumah Anda, atau memilah-milah sekardus foto keluarga.

Jika Anda memiliki sesuatu yang spesifik yang ingin Anda lakukan—tujuan yang jelas seperti menulis dan menyelesaikan sebuah novel dalam dua tahun ke depan, atau mengikuti lomba maraton bulan April depan, hal itu tidak masalah. Namun, jika sifatnya lebih umum—bepergian, menjadi lebih bahagia, lebih sehat, lebih rukun dengan saudara perempuan Anda, maka untuk saat ini, hal itu juga tidak masalah. (Langkah selanjutnya—mengidentifikasi pilihan-pilihan Anda—akan membantu Anda dalam mengidentifikasi cara-cara khusus di mana Anda dapat meraih sasaran yang lebih besar).

Jika sasaran Anda adalah suatu masalah atau problem yang ingin Anda bereskan, renungkan hasilnya jika masalah tersebut berhasil diselesaikan. Bagaimana Anda membayangkan diri Anda selanjutnya? Contohnya, jika problemnya adalah universitas dan Anda bermaksud untuk berhenti, maka bagi Anda, konsekuensi meninggalkan universitas adalah bahwa mungkin Anda harus bekerja untuk dapat menabung dan melakukan perjalanan. Atau, jika Anda ingin lebih rukun dengan saudari Anda, apa yang dapat Anda berdua lakukan yang dapat memastikan bahwa hubungan kalian berdua membaik?

Nyatakan tujuan utama Anda sebagai suatu pernyataan positif

Untuk meningkatkan peluang Anda dalam meraih sasaran apa pun, pikirkan suatu sasaran positif dengan keluaran yang

positif. Sasaran yang dibingkai dengan istilah-istilah seperti “seharusnya tidak”, “tidak boleh”, atau “tidak akan”, “sebaiknya tidak”, atau “stop”, “kalah”, atau “berhenti” tidak akan dapat memotivasi Anda.

Alih-alih berpikir, contohnya, “Aku harus berhenti makan ‘makanan sampah’” pikirkan “aku mau makan makanan yang lebih sehat”. Dan ketimbang berpikir “Aku benci pekerjaan ini dan semua orang yang bekerja di sini. Aku mau pergi saja” pikirkan “Aku ingin bekerja dalam pekerjaan yang kusenangi di mana aku menyukai orang-orang yang bekerja sama denganku”. Berpikir seperti itu dapat menciptakan energi dan momentum yang positif ketimbang perasaan kekurangan dan benci.

Sasaran yang dibingkai dalam istilah-istilah positif memberi tahu Anda apa yang harus Anda lakukan ketimbang apa yang tidak harus Anda lakukan. Anda lebih mungkin mencapai sasaran yang Anda inginkan, daripada sasaran yang memberi tahu Anda untuk menghindari sesuatu.

Cek kembali alasan Anda untuk melakukan apa yang ingin Anda lakukan. Apakah Anda yakin bahwa alasan-alasan tersebut dibingkai dalam istilah yang positif? Jika tidak, tuliskan hal itu kembali.

Tuliskan pilihan-pilihan Anda

Sekarang, tuliskan pilihan-pilihan Anda; semua cara yang mungkin untuk bisa mendapatkan apa yang Anda inginkan dan meraih impian Anda. Tidak peduli seberapa besar atau kecil gagasan Anda tentang cara-cara Anda untuk mencapai sesuatu, tuliskanlah semua itu.

Jika Anda menyimpan gagasan dan pilihan tersebut di kepala Anda, akan sulit bagi Anda untuk dapat memanfaatkan pemikiran yang lebih ekspansif. Hanya ada sejumlah tertentu informasi yang dapat ditampung oleh otak Anda sebelum informasi itu mengusutkan isi otak Anda. Menuliskan pikiran dan gagasan Anda tidak hanya mengosongkan otak Anda, tetapi juga memunculkan ide-ide baru.

Ide-ide tersebut bisa saja realistis atau tidak realistis; hal itu bukan masalah karena hal yang penting dalam tahap ini adalah sekadar membayangkan berbagai macam kemungkinan yang ada. Tanyakan kepada diri sendiri, misalnya, apa yang akan Anda lakukan jika tidak ada yang bisa menghentikan Anda—Anda tidak harus memikirkan soal uang atau orang lain. Pikirkan pula tentang apa yang berhasil dan tidak berhasil dilakukan dulu, terkait dengan hal yang ingin Anda capai.

Jika, misalnya, sasaran jangka panjang Anda adalah bahwa setahun dari sekarang Anda sudah berhasil pensiun dini dan menjadi bahagia dan sukses, maka bayangkan segala hal yang bisa terjadi. Mungkin akan ada beberapa pilihan. Contohnya, Anda bisa mencari pekerjaan serupa di tempat Anda atau pindah ke tempat lain; mungkin Anda bisa bekerja lepas, bekerja di luar negeri, atau mengubah haluan karier Anda. Dan jika Anda ingin belajar cara bermain ukulele, Anda mungkin mengidentifikasi empat pilihan: menemukan kelas baru di daerah sekitar, menyewa guru les, belajar lewat kursus *online*, atau membarter keahlian Anda dengan les ukulele.

Proses mengidentifikasi pilihan-pilihan Anda dapat membentangkan pilihan tersebut di luar cara berpikir dan bertin-

dak Anda yang biasanya. Dan karena pikiran positif memperluas dan membuka berbagai kemungkinan dan gagasan, Anda mungkin mendapati bahwa beberapa ide Anda memicu timbulnya gagasan-gagasan lain.

Ingat: tuliskan ide-ide Anda, agar Anda benar-benar dapat melihatnya. Jangan biarkan ide-ide tersebut terjebak di kepala Anda. Sekali Anda sudah menuliskan beberapa ide dan pilihan itu, untuk setiap opsi, ajukan pertanyaan berikut kepada diri Anda:

- Keahlian, kelebihan dan sumber daya apa yang saat ini Anda miliki yang dapat bermanfaat bagi masing-masing opsi tersebut?
- Apa saja hasil riset dan informasi lebih jauh yang Anda perlukan?
- Siapa yang bisa membantu?
- Siapa yang bisa memberi Anda saran dan ide-ide?
- Sumber daya apa saja yang mungkin Anda butuhkan?
- Kapan Anda mengharapkan sasaran Anda tercapai?
- Kapan Anda bisa mulai? (tergantung pada sasaran Anda, mungkin dibutuhkan waktu untuk mengumpulkan semua informasi yang diperlukan untuk dapat mengambil keputusan yang matang).

Sekarang, pikirkan tentang kelebihan dan kekurangan dari setiap opsi. Tuliskan semuanya. Anda harus menyadari bagaimana perasaan Anda terhadap suatu opsi atau ide saat ini, ketika Anda memikirkannya. Jika Anda merasa positif dan terinspirasi, dan merasa bahwa hal itu adalah cara maju yang realistis dan dapat dicapai, maka hal itu adalah pilihan yang benar. Hal itu akan menjadi sasaran khusus Anda.

Mengetahui bahwa Anda memiliki berbagai opsi memberi Anda kekuatan untuk memilih; Anda dapat memutuskan cara maju seperti apa yang terbaik untuk Anda.

Mengambil pendekatan selangkah-demi-selangkah

“How do you eat an elephant?
One bite at a time.”

Apa pun yang ingin Anda kerjakan dan opsi apa pun yang Anda pilih, meskipun itu mungkin menghadapkan Anda pada tantangan, hal itu seharusnya tidak terlalu sukar atau menyulitkan.

Kita bisa saja merasa takut dan berkecil hati saat memikirkan sebanyak apa waktu dan upaya yang harus kita keluarkan—contohnya, jika Anda tahu bahwa Anda hanya memiliki waktu dua bulan belajar ukulele agar dapat memainkannya dalam acara nikahan saudara Anda di bulan Agustus ini. Atau bahwa Anda ingin menurunkan berat badan 6,5 kg sebelum Natal.

Jadi, yang perlu dilakukan adalah memecah-mecah sasaran Anda ke dalam langkah-langkah yang lebih kecil dan lebih bisa dilakukan. Mengambil pendekatan selangkah demi selangkah adalah cara yang paling positif untuk maju karena hal itu berarti Anda menetapkan diri untuk meraih keberhasilan secara terus-menerus dengan mencapai target-target kecil di sepanjang jalannya.

Jadi, sekarang tuliskan semua hal yang menurut Anda perlu dilakukan untuk menuju pada sasaran Anda. Kosongkan saja pikiran Anda; Anda belum perlu menuliskan hal-hal tersebut dalam urutan tertentu.

Jika, misalnya, Anda ingin mengubah haluan karier Anda, hal-hal yang perlu Anda lakukan bisa termasuk berbicara dengan penasihat karier atau seorang motivator, menghabiskan waktu untuk meneliti secara daring berbagai pekerjaan dan pelatihan dalam karier yang menarik minat Anda dan menulis kembali CV Anda. Hal itu adalah bagian dari sasaran lain yang lebih besar, tetapi menguraikan sasaran tersebut membuatnya lebih mudah untuk direnungkan dan dikerjakan.

Kemudian, rencanakan tugas-tugasnya—langkah-langkah yang perlu Anda ambil—dan pikirkan baik-baik bagaimana dan kapan Anda akan melakukannya. Buatlah satu daftar yang menggarisbawahi langkah-langkah Anda. Akan lebih mudah untuk langsung maju ke langkah berikutnya jika Anda sudah merencanakan apa yang harus dilakukan dan bagaimana Anda akan melakukannya. Tindakan itu membuat Anda dapat menjaga laju yang stabil dan menjaganya tetap berjalan.

Tanyakan kepada diri Anda sendiri:

- Apa yang pertama-tama akan Anda lakukan?
- Kapan, persisnya?
- Apa langkah selanjutnya setelah itu?

Katakan kepada diri sendiri “Inilah yang akan kulakukan selanjutnya” dan ambil satu hal saja yang bisa Anda kerjakan sekarang. Apa langkah pertama yang bisa Anda ambil? Apa

langkah selanjutnya? Setiap kali Anda berhasil meraih sebagian kecil dari sasaran, Anda memperoleh semacam rasa puas, dan dapat melihat diri Anda sendiri semakin dekat dengan apa yang Anda kehendaki.

Sering kali, yang diperlukan untuk dapat memperoleh momentum guna menangani seluruh proyek adalah menyelesaikan langkah pertama. Lalu kemudian maju ke langkah berikutnya. Dan kemudian langkah berikutnya lagi. Setiap langkah bisa saja menantang kita atau tidak dalam cara tertentu. Jika hal itu membuat kita kewalahan atau terlalu sulit, pecah (ubahlah) langkah tersebut menjadi beberapa langkah yang lebih kecil.

Bahkan dengan beberapa langkah yang Anda dapati cukup menantang, Anda bisa mendapati bahwa setiap tugas yang diselesaikan akan membawa Anda lebih dekat pada sasaran utama. Contohnya, ketika saya menghias kamar, meskipun saya sangat membenci pekerjaan mengampelas kayu, saya mengingat bahwa saat saya sudah selesai mengampelasnya, saya menjadi selangkah lebih dekat untuk menyelesaikan seluruh dekorasi kamar saya. Dan hal itu positif!

Apa yang tadinya terasa mustahil dalam satu lompatan raksasa, menjadi jauh lebih mudah dilakukan dalam serangkaian langkah-langkah kecil. Tidak ada hal yang baru dari proses itu—hal itu adalah sesuatu yang sudah sering kali Anda lakukan sebelumnya. Tugas, aktivitas, atau sasaran apa saja, segala hal yang telah Anda capai—dari bangun dan pergi kerja, sampai mengatur pesta dan pindahan rumah—adalah hasil dari serangkaian langkah kecil.

Melakukan berbagai hal sedikit demi sedikit juga memberi Anda waktu untuk memandang kembali pada apa yang

berhasil dan apa yang tidak, dan memutuskan apakah Anda perlu mengganti taktik. Jadi, saat Anda memikirkan setiap langkahnya, tinjau kembali hasilnya. Mana yang berhasil? Mana yang membantu dan yang berjalan baik?

Mengidentifikasi berbagai sasaran dan pilihan dan mengerjakannya sekali setiap waktu adalah pendekatan yang membantu Leo Babauta untuk keluar dari utang. Dalam blognya, zenhabits.net Leo menjelaskan bahwa semua itu bermula pada 2005 ketika dia memiliki target untuk berhenti merokok, sebuah sasaran yang menurut Leo menggerakkan serangkaian perubahan positif lainnya. Dalam blognya, Leo menulis: "Berhenti merokok mengajarku banyak hal tentang mengubah kebiasaan dan meraih impianku, dan semua aspek yang diperlukan untuk membuatnya berhasil. Aku pernah mencoba dan gagal berhenti merokok sebelumnya, dan ketika aku berhasil kali ini, aku menganalisisnya dan belajar dari situ serta terinspirasi oleh kesuksesanku. Kesuksesan dapat menghasilkan kesuksesan, jika Anda dapat memanfaatkannya."

Leo berkata bahwa untuk meredakan stres tanpa merokok, dia mulai berolahraga lari. Dia mulai dengan berlari sekitar setengah mil, dan perlahan-lahan memperbesar jaraknya dan dalam sebulan berhasil mengerjakan lari lintas 5K pertamanya. Sebentar saja, dia menjadi tergila-gila dengan lari sehingga dia memutuskan untuk mengikuti lomba maraton pertamanya.

"Untuk dapat menyukseskan lariku, aku memutuskan untuk mulai bangun lebih pagi. Saat aku mulai bangun pagi, aku mulai menemukan kegembiraan dari jam-jam dini hari yang

lengang. Aku bisa menyelesaikan begitu banyak hal pada pagi hari—bukan pekerjaan, tetapi mengerjakan sasaranku.”

Leo berhasil melunasi utangnya dalam waktu dua tahun lebih sedikit sembari menafkahi istri dan keenam anaknya. “Aku berhenti hidup pas-pasan dari gaji satu ke gaji berikutnya dan belajar untuk tetap berpegang pada anggaran-ku, menghabiskan lebih sedikit, menabung dan melunasi utang-utangku. Aku mulai dengan sejumlah tagihan-tagihan kecil di 2006, dan melunasi setiap sen utangku pada akhir tahun 2007. Hal itu luar biasa! Aku sekarang hidup bebas dari utang!”

Leo sudah hidup bebas dari utang semenjak saat itu dan mulai menciptakan salah satu blog terpopuler di planet ini dalam Zen Habits. Anda dapat membaca lebih banyak tentang cara dia melakukannya di www.zenhabits.net/my-story/.

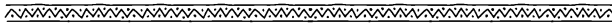
Peringatan tentang tenggat

Mengetahui kapan Anda ingin mencapai sesuatu dengan hal tersebut membantu memusatkan upaya Anda untuk menyelesaikan dan meraih apa yang ingin Anda lakukan. Namun, berhati-hatilah untuk tidak menjadi terlalu khawatir terhadap tenggat yang ada.

Anda mungkin seseorang yang dapat termotivasi dengan mencapai tenggat dan meraih target. Bagus! Di sisi lain, Anda mungkin seseorang yang lebih “berorientasi pada proses”. Hal itu berarti bahwa, untuk Anda, mengatakan, misalnya “Aku ingin menurunkan berat badan 6,5 kg sebelum Natal” atau “Aku ingin mengubah pekerjaanku sebelum April” tidak selalu menjadi pola pikir yang terbaik.

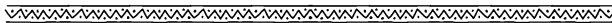
Meskipun tekanan dapat bersifat positif dan memotivasi, hal itu juga dapat menciptakan stres. Jika Anda tidak memenuhi tenggat atau mencapai target, Anda berisiko merasa seakan-akan Anda telah gagal (meskipun jika keadaan Anda jauh lebih baik daripada awalnya). Atau Anda mungkin merasa khawatir atas waktu yang dibutuhkan untuk meraih apa yang Anda inginkan; Anda cemas bahwa jika, misalnya, Anda mulai bekerja lepas sekarang, dapat dibutuhkan waktu berbulan-bulan untuk menghimpun klien yang cukup untuk membangun usaha yang baik. Atau bahwa jika Anda meninggalkan pasangan Anda, mungkin akan butuh waktu lama sebelum Anda bisa berjumpa dengan orang lain.

Ketimbang memberi diri Anda tenggat yang perlu dicapai atau memikirkan berapa lama waktu yang dibutuhkan, ketahuilah bahwa rencana selangkah-demi-selangkah membuat Anda dapat langsung bekerja secara konsisten menuju apa yang ingin Anda raih, selama apa pun itu.



"No matter how many mistakes you make
or how slow you progress, you're still way ahead
of anyone who isn't trying."

—Tony Robbins



Tentu saja, beberapa sasaran dengan sendirinya memiliki tenggat—jika Anda ingin belajar menari tango untuk pernikahan Anda tanggal 12 Agustus, Anda benar-benar tidak bisa mengubah tanggal tersebut. Namun, yang bisa Anda lakukan adalah memberi diri Anda sebuah rencana untuk diikuti—

meningkatkan jumlah latihan yang perlu Anda lakukan—alih-alih merasakan tekanan tenggat tersebut membayangi Anda.

Ingat—Anda bertujuan untuk berpikir secara positif. Katakan pada diri sendiri “Aku punya rencana. Aku bisa mengatasinya.” Berfokus saja pada satu hal setiap waktu.

Visualisasi positif

Sering kali, ketika Anda hendak melakukan sesuatu, Anda membayangkannya terlebih dulu. Hal itu adalah sebuah proses yang alami. Jika, misalnya, Anda memikirkan perjalanan ke negara lain yang harus Anda lakukan, Anda mungkin membayangkan berangkat dari rumah ke stasiun atau halte bus. Lalu membayangkan perjalanan dengan kereta api ke bandara, lalu waktu yang akan Anda habiskan di bandara, lalu penerbangan itu sendiri. Anda lalu membayangkan tiba di tujuan Anda dan berjalan ke tempat sewa mobil.

Anda lalu membayangkan sampai ke kota atau tempat yang menjadi tujuan akhir Anda.

Proses membayangkan itu bermanfaat untuk membantu Anda melakukan hampir segala sesuatu yang ingin Anda kerjakan dan “melihat” langkah-langkah atau unsur-unsur utama yang dapat mewujudkannya.

Ketika Anda membayangkan diri Anda mengerjakan sesuatu, otak Anda menciptakan jalur saraf yang akan Anda gunakan ketika sampai pada hal yang nyata. Visualisasi itu seperti seseorang yang berjalan mendahului dan meratakan jalan setapak untuk Anda—menyiapkan jalan tersebut untuk saat-

saat ketika Anda siap untuk berjalan ke arah tersebut; jalur tersebut dibuat untuk mempermudah Anda.

Lebih lanjut, proses memvisualisasikan itu memprogram otak Anda untuk menyadari dan mengenali berbagai sumber daya dan informasi, gagasan, dan peluang yang dapat membantu Anda untuk mencapai impian. Hal itu adalah bias konfirmasi positif; hal itu dapat meningkatkan kesadaran Anda terhadap berbagai kemungkinan positif.

Jadi, jika Anda telah membayangkan bepergian ke suatu tempat di Prancis dan seseorang di tempat kerja menyebutkan restoran di tempat tersebut, Anda akan membuka telinga lebar-lebar; Anda akan menjadi lebih awas terhadap informasi tersebut. Hal itu adalah hasil dari sistem aktivasi retikuler otak Anda yang bekerja; memperbesar perhatian Anda terhadap informasi yang relevan.

Selain itu, jika Anda dapat membayangkan diri Anda meraih sesuatu, otak Anda kemudian akan memercayai dan menerima bahwa hal tersebut *memang* bisa terjadi, dan bahwa Anda *bisa* melakukannya. Masa depan yang Anda lihat adalah masa depan yang Anda dapatkan. (Jika Anda secara konstan membayangkan *tidak mampu* untuk melakukan sesuatu, otak Anda meyakini dan menerimanya pula.) Otak Anda tidak dapat membedakan misalnya, antara membayangkan dan benar-benar melakukan perjalanan ke negara asing tersebut.

Dan, seperti yang Anda tahu, jika Anda berhasil melakukan sesuatu sekali saja, lebih mungkin bagi Anda untuk percaya bahwa Anda dapat melakukannya lagi. Hal itu membantu membangun keyakinan diri Anda. Seperti itulah yang disebut dengan pemikiran yang positif!

Jadilah fleksibel

Apa pun yang ingin Anda kerjakan dan apa pun cara yang Anda pilih untuk mencapainya, Anda tidak perlu memiliki sebuah rencana yang permanen. Saat Anda berupaya untuk meraih hal yang ingin dicapai, apa pun itu, Anda mungkin perlu menyesuaikan langkah-langkah yang hendak Anda ambil sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman baru.

Anda perlu bersikap fleksibel dan terbuka pada fakta bahwa ada masalah yang bisa timbul. Bersiaplah untuk mengubah haluan saat menghadapi sesuatu yang tidak disangka-sangka. Hal itu tidak berarti bahwa Anda melepaskan suatu gagasan yang bagus. Hal itu berarti bahwa Anda tidak membatasi peluang Anda untuk berhasil dengan berfokus hanya pada satu cara untuk meraihnya.

Jika, ketika Anda merencanakan cara-cara untuk mencapai impian, Anda mencermati semua opsi Anda untuk dapat meraih apa yang diinginkan, Anda mungkin sudah mengidentifikasi rencana cadangan.

Memiliki rencana cadangan bisa membantu; sebuah opsi yang dapat Anda terapkan jika opsi awal terbukti tidak praktis atau tidak berhasil. Entah itu sebuah perjalanan, perubahan karier, atau menjadi lebih fit atau meningkatkan hubungan baik dengan seorang teman atau anggota keluarga, banyak hal dapat terjadi. Cuaca berubah, seseorang tidak ingin mengambil bagian, masalah kesehatan muncul, hal itu membutuhkan lebih banyak uang daripada yang Anda perkirakan. Akan tetapi, jika Anda benar-benar ingin mendapatkan sesuatu, akan selalu ada cara. Dan, kemungkinan besar, ada lebih dari satu cara!

Secara ringkas

- Anda menarik pemikiran dan pengalaman tertentu bukan sebagai hasil dari cara kerja alam semesta, melainkan sebagai hasil dari cara kerja otak Anda.
- Memiliki berbagai hal yang ingin Anda lakukan dan capai—memiliki sasaran dan tujuan—bisa memberi Anda jalur positif yang perlu diikuti, tetapi Anda memang harus menindaklanjuti pemikiran positif Anda dengan *melakukan* sesuatu, mengambil tindakan yang positif.
- Mengetahui bahwa Anda memiliki pilihan memberi Anda kekuatan untuk memilih; Anda bisa menentukan cara untuk maju seperti apa yang terbaik buat Anda.
- Mengambil pendekatan langkah demi langkah merupakan cara paling positif untuk maju karena hal itu berarti Anda menetapkan diri untuk meraih keberhasilan secara konstan dengan mewujudkan target-target kecil di sepanjang jalannya. Dan melihat diri Anda semakin dekat dengan apa yang Anda inginkan.
- Adalah lebih mudah untuk maju ke langkah berikutnya jika Anda sudah merencanakan apa yang akan dilakukan dan cara untuk melakukannya. Hal itu membuat Anda dapat mempertahankan laju yang stabil dan membuat ritmenya konstan. Hal itu juga memberi Anda waktu untuk mencermati apa yang berhasil dan apa yang tidak berhasil, dan memutuskan apabila Anda perlu untuk mengubah taktik.
- Ketimbang memberi diri sendiri tenggat untuk dicapai, berfokus saja untuk bekerja secara konsisten guna mencapai apa yang ingin Anda raih, selangkah demi selangkah.

- Visualisasi menciptakan sebuah jalur saraf yang akan Anda gunakan ketika berurusan dengan sesuatu secara nyata. Visualisasi juga memprogram otak Anda untuk menyadari akan berbagai sumber daya dan informasi, gagasan, dan peluang yang dapat membantu Anda mencapai impian.
- Bersiaplah untuk mengubah haluan saat menghadapi sesuatu yang tidak disangka-sangka. Hal itu bukan berarti Anda melepaskan suatu gagasan yang bagus. Hal itu berarti bahwa Anda tidak membatasi peluang Anda untuk berhasil dengan berfokus hanya pada satu cara untuk mencapainya.

BAGIAN 2

Mengembangkan dan Memelihara Pikiran Positif

4

Menemukan dan Menjaga Motivasi

Anda mungkin pernah mendengar lelucon di mana *punch-line*-nya adalah “*the light bulb has to want to change*”^{*}. Namun, apa pun yang ingin Anda lakukan, impian apa pun yang ingin Anda raih, besar kemungkinannya bahwa kendati Anda bermaksud baik, Anda tidak bisa memaksa diri untuk mulai atau tidak bisa tetap termotivasi.

Mungkin Anda belum menyisihkan uang untuk tabungan (Anda telanjur melihat sesuatu yang ingin Anda beli terlebih dulu). Mungkin Anda tidak mulai mengerjakan semua dokumen itu semalam (ada tayangan bagus di TV). Dan Anda jelas tidak akan pergi berlari hari ini; udaranya dingin!

Mungkin ada sesuatu yang ingin Anda lakukan, tetapi Anda sedang menunggu sesuatu atau seseorang dalam hidup Anda untuk berubah sebelum Anda mengambil satu tindakan positif. Barangkali Anda berpikir Anda perlu lebih berwawasan dan percaya diri, siap, atau merasa aman untuk melangkah maju dengan apa yang hendak Anda raih atau perbuat.

* *The lightbulb has to want to change* adalah lelucon lawas yang intinya adalah walaupun situasi dan kondisi mendukung terjadinya perubahan, perubahan itu tidak akan terjadi kecuali ada keinginan untuk berubah.

Anda mungkin mendengar diri Anda mengatakan salah satu hal berikut:

- Aku belum siap
- Waktunya tidak tepat
- Hal ini bakal sulit
- Hal ini akan makan waktu terlalu lama
- Mungkin aku tidak ditakdirkan untuk melakukannya
- Aku terlalu tua/muda
- Sudah terlambat
- Aku tidak punya cukup uang/waktu/pengalaman
- Aku tidak punya energi atau komitmen
- Aku takut
- Aku mungkin tidak bisa mengerjakannya dengan benar
- Orang-orang bisa menertawaku
- Kesuksesan tidak datang pada orang banyak, begitu juga aku
- Aku tidak cukup baik
- Aku bakal mulai besok/minggu depan/tahun depan

Alasan-alasan itu sering kali bisa terdengar sangat meyakinkan. Namun, jika Anda memercayainya, jika Anda tinggal dalam zona nyaman Anda, melakukan kegiatan dan tugas lama yang sama terus-menerus secara otomatis dan tidak mencoba sesuatu yang baru, Anda bisa saja melewatkannya. Tidak ada yang akan berubah dan Anda tidak akan memperoleh apa yang Anda inginkan dalam hidup ini.

Apa pun yang ingin Anda kerjakan atau raih, akan selalu ada masalah baru yang merintanginya, atau sesuatu yang perlu Anda lakukan sebelum Anda bisa berkomitmen sendiri secara penuh. Anda bisa duduk-duduk dan menyusun ren-

cana, menunggu sampai semuanya pas pada tempatnya, tetapi tidak ada yang bakal terjadi sampai Anda benar-benar mulai mengerjakannya.

Jadi, bagaimana kita bisa termotivasi dan tetap demikian? Dengan berpikir positif, tentunya!

Pertama-tama, teruslah mengingat alasan positifnya. Anda pasti punya alasan untuk meraih apa yang Anda inginkan, bukan? Mengapa hal itu begitu penting bagi Anda. Apa manfaat dari berhasil meraih sesuatu yang Anda inginkan? Mungkin keuntungan finansial atau materiil. Mungkin keuntungan pribadi; Anda akan merasa lebih gembira atau lebih bijaksana, atau Anda akan belajar sesuatu yang baru, lebih sehat atau bisa meningkatkan kemampuan diri atau situasi Anda dalam cara tertentu. Apa pun itu, teruslah mengingatkannya. Lebih baik lagi, jika Anda bisa menulis dan menempelkannya di tempat yang mudah terlihat setiap hari untuk senantiasa mengingatkan Anda.

Bertindak “seakan-akan”

“To change one’s life, start immediately.

Do it flamboyantly. No exceptions.”

–William James

Jangan berharap untuk secara ajaib “merasa ingin melakukannya” sebelum mengambil tindakan. Justru, berpikirlah bahwa lebih normal untuk *tidak* merasa ingin melakukannya pada awalnya. Namun, ketimbang menggunakan ener-

gi untuk mencari cara menghindarinya, bersiaplah untuk melewati perasaan enggan itu dalam perjalanan Anda untuk meraih apa yang diinginkan. Hal itulah yang dilakukan orang-orang sukses. Mereka sering kali merasa tidak ingin memulainya pula. Cara (nama orang) adalah seorang penulis lepas:

Hal itu dimulai dengan ide yang muncul untuk sebuah artikel. Aku mengirimkan ideku ke beberapa editor majalah dan ketika salah satu dari mereka menugaskanku untuk menulis artikel tersebut, aku merasa sangat girang. Namun, kemudian aku benar-benar harus menulisnya! Hampir setiap pagi, aku tidak merasa ingin menulis. Setidaknya, pada awalnya. Apa yang membuatku melakukannya? Hal itu bukan karena aku punya kemauan yang luar biasa, melainkan karena aku tahu bahwa “merasa ingin melakukannya” jarang datang sebelum kita mengambil tindakan.

Namun, aku sudah belajar bahwa hampir setiap kali aku duduk dengan laptop-ku, meskipun aku pada awalnya merasa tidak ingin melakukannya, aku mulai menulis, dan sebelum aku tahu, aku sudah terbenam dalam tulisanku.

Jadi, itulah yang membuatku untuk memulai—tahu bahwa aku akan merasa ingin melakukannya kalau aku langsung memulainya.

Jika Anda menunggu sampai merasa yakin dan pasti sepenuhnya tentang sesuatu hal sebelum Anda mengambil tindakan, atau Anda sudah mulai dan sekarang macet, Anda mungkin mendapati bahwa berpura-pura “seakan-akan” dapat membantu. Berpura-pura “seakan-akan” adalah cara un-

tuk menciptakan motivasi untuk melakukan sesuatu, meskipun Anda mungkin tidak ingin melakukannya.

Meskipun hal itu mungkin terasa dibuat-buat dan terpaksa pada awalnya, mulailah dengan apa pun yang Anda harapkan untuk bisa dicapai, dan sebentar saja momentum akan mengambil alih dan Anda mendapati diri Anda dengan mudah meneruskan hal yang ingin dilakukan, apa pun itu. Yang dibutuhkan hanyalah sedikit upaya pada awalnya.

Lima menit tindakan positif

Apapun yang Anda perlukan untuk bisa memulai lebih awal, buatlah kesepakatan dengan diri sendiri: katakan pada diri Anda bahwa Anda hanya akan melakukannya selama lima menit. Menjawab satu surel, Berlari sekali keliling blok.

Daripada menunda-nunda banyak hal—daripada mencoba membersihkan seluruh dapur, misalnya, atau mengatur setiap aspek liburan atau menjawab semua surel atau memilah-milah foto-foto itu—katakan pada diri Anda bahwa Anda akan melakukannya selama lima menit saja. Mulailah dengan segera melakukan sesuatu, tanpa berpikir dan memberikan waktu bagi benak Anda untuk datang dengan berbagai alasan. Mulailah dengan apa yang bermaksud Anda kerjakan dengan segera, sebelum Anda mulai meragukan kemampuan Anda atau merasa takut gagal.

Anda kemungkinan besar akan menemukan bahwa, sekali Anda mulai, Anda akhirnya akan melanjutkannya jauh lebih lama dari batasan lima menit yang telah Anda tetapkan. Meski

seandainya tugas terkecil terasa terlalu berat, katakan pada diri Anda sendiri bahwa Anda hanya akan melakukannya selama lima menit sekarang. Buatlah hal itu menjadi luar biasa mudah. Permudah diri Anda untuk memulai hal-hal yang benar-benar ingin Anda capai.

Aturan lima menit itu berfungsi untuk tujuan apa pun karena satu alasan sederhana: filosofi kehidupan nyata. Sebagaimana yang ditemukan oleh Sir Isaac Newton, objek yang diam cenderung akan tetap diam, tetapi objek yang bergerak cenderung tetap bergerak. Hal itu berlaku sama pada manusia seperti pada apel yang jatuh! Ketika Anda berpura-pura “seakan-akan”, Anda menghasilkan gerakan fisik, yang pada akhirnya, dapat memicu pemikiran—yang positif—yang berkenaan dengan tindakan fisik tersebut.

Sekali Anda mulai melakukan sesuatu, akan lebih mudah untuk terus melakukannya. Ambillah tindakan, dan banyak hal akan mengalir dari sana. Itulah sebabnya penting untuk memiliki rencana tentang langkah-langkah yang perlu Anda ambil; akan lebih mudah halnya jika Anda tahu apa yang pertama-tama sedang Anda lakukan, dan langkah apa yang akan datang selanjutnya.

Putuskan satu hal apa yang bisa Anda kerjakan sekarang. Lalu lakukan hal itu. Berikan perhatian Anda sepenuhnya. Jawablah surel yang satu itu, buatlah telepon pertama itu. Mulailah mengisi formulir itu. Bereskan saja satu laci itu. Pasang satu barang saja di e-Bay. Cat satu dinding. Mendaftarlah pada kelas itu. Tuliskan alinea pertama. Pesan tiket pesawat. Atur jadwal pertemuan. Daftarkan diri pada situs kencan Internet

itu. Pakai sepatu lari Anda dan pergilah keluar rumah! Segala macam hal baik dapat terjadi sekali Anda memulainya.

Sebentar saja, perasaan positif yang ingin Anda peroleh karena mengerjakan kegiatan tersebut akan mulai timbul dengan sendirinya. Anda tidak perlu menunggu pemikiran dan perasaan Anda untuk berubah sebelum memulainya.

Mulailah dan perasaan Anda akan berubah. Sekali Anda memahami dan menerima logika itu, akan lebih mudah mengubah pola pikir Anda dan berfokus pada hal-hal positif; yakni, apa yang akan Anda raih secara berkala, bahkan dengan kegiatan paling sepele dalam waktu yang sangat singkat sekalipun.

Perlu menghadapi percakapan yang sulit dengan seseorang? Tuliskan kalimat pembuka Anda, bacakan hal itu dengan suara nyaring kepada diri sendiri, lalu melompatlah masuk. Percakapan akan berlanjut dari situ—percakapan tersebut bisa berjalan lancar ataupun tidak, tetapi setidaknya Anda sudah membuka komunikasi.

Gugup karena akan pergi ke sebuah rapat atau pesta? Bertindaklah secara lebih supel, penuh minat, dan ramah untuk lima menit pertama meskipun Anda merasa tidak ingin melakukannya. Pada awalnya, hal itu akan terasa dibuat-buat dan terpaksa, tetapi orang lain akan merespons Anda seolah-olah Anda pada dasarnya supel, penuh minat, dan ramah.

Hal itu adalah simpul umpan balik yang positif—berpura-pura “seakan-akan” secara positif memengaruhi pikiran dan tindakan selanjutnya. Jangan menunggu perasaan Anda berubah untuk dapat mengambil tindakan. Kerjakan saja tindak-

an tersebut dan lihat bagaimana pikiran dan perasaan Anda berubah.

Sekarang, langkah pertama apa yang dapat Anda ambil untuk mempermudah Anda dapat memulai hal-hal yang sungguh-sungguh ingin Anda capai? Anda memiliki daya untuk itu. Tinggal colokkan saja stekernya.

Buatlah lebih mudah

Apa pun hal yang ingin Anda lakukan, habiskan satu atau dua menit untuk menatanya sehingga akan lebih mudah bagi Anda untuk melangkah maju ketimbang berdiam diri. Ingin pergi berenang atau berlari tiap pagi, tetapi tidak bisa memulainya? Kenakan baju renang atau sepatu lari sebelum Anda berpakaian untuk kegiatan sehari-hari. Dengan cara itu, Anda jauh lebih mungkin memulainya. Cobalah, tanpa mengharap apa pun selain melihat bagaimana jadinya.

Mengubah tubuh Anda, mengubah pikiran Anda

"Our bodies change our minds, and our minds
can change our behavior, and our behavior
can change our outcomes."

—Amy Cuddy

Motivasi tersusun dari tiga aspek—apa yang Anda pikirkan, apa yang Anda rasakan, dan apa yang Anda lakukan. Jika Anda mengadopsi satu saja dari aspek itu secara positif, dan Anda akan memengaruhi kedua aspek lainnya secara positif pula. Oleh sebab itulah mengapa prinsip “seakan-akan” begitu ampuh; Anda secara positif mengubah apa yang Anda kerjakan, dan sebelum Anda mengetahuinya, cara Anda berpikir dan merasakan sesuatu tahu-tahu telah berubah.

Orang-orang dalam profesi tertentu sering menggunakan prinsip tindakan “seakan-akan” ketika mereka harus menghadapi berbagai situasi yang sulit dan menantang. Misalnya, staf medis, petugas polisi, pekerja sosial, dan tim penyelamat akan berperilaku dalam cara yang tenang dan percaya diri dalam situasi-situasi yang tidak dapat diramalkan atau berpotensi bahaya; mereka berpura-pura “seakan-akan”—mereka sejak semula memang pribadi yang tenang dan percaya diri dan perasaan yang sesuai akan mengikuti.

Penelitian baru-baru ini mengindikasikan bahwa cara Anda duduk atau berdiri sebenarnya dapat memengaruhi cara otak Anda bekerja. Tunjukkan kepercayaan diri Anda dan dalam beberapa menit saja, keseimbangan kimiawi—kadar testosteron dan kortisol di otak—berubah, tubuh Anda mulai merasakannya dan otak Anda mulai memercayainya.

Dana Carney, asisten profesor di Columbia Business School, memimpin sebuah penelitian di mana ia membagi para sukarelawan menjadi dua grup. Orang-orang di grup satu diminta untuk duduk atau berdiri dalam “pose berkuasa”. Beberapa orang didudukkan di meja, diminta untuk menaruh kaki mereka di atas meja, menatap lurus ke depan dan me-

ngaitkan kedua tangan mereka di belakang kepala. Yang lain berdiri lurus dengan kedua kaki sedikit merenggang, kepala mendongak, dan tangan di pinggang. Kelompok lain diminta untuk duduk atau berdiri dalam postur tertutup; meringkuk dan bergelung dan menunduk menatap lantai.

Para peneliti kemudian mengambil sampel darah dari para sukarelawan tersebut. Orang-orang yang posenya terbuka memiliki kadar testosteron yang jauh lebih tinggi—hormon yang diasosiasikan dengan perasaan berkuasa—dan kadar kortison yang lebih rendah—hormon stres.

Para sukarelawan itu ditanyai tentang apa yang mereka rasakan pula. Kontras dengan para sukarelawan yang mengadopsi pose tertutup, mereka yang mengadopsi pose ekspansif dan terbuka merasa lebih percaya diri dan positif.

Jadi, cara Anda duduk atau berdiri dapat mengubah cara Anda berpikir atau merasakan sesuatu. Bahkan, jika Anda mengadopsi beberapa pose bahasa tubuh atau isyarat yang positif saja, Anda dapat membuat perbedaan besar pada cara Anda dalam berpikir dan merasakan.

Dalam acara “TED Talk” yang menarik (www.ted.com/speakers/amy_cuddy), psikolog sosial Harvard Amy Cuddy menjelaskan bagaimana, dengan berfokus hanya pada satu atau dua aspek dari bahasa tubuh, Anda dapat secara langsung memengaruhi pesan yang akan diterima oleh otak Anda.

Anda tidak harus mempelajari seluruh rangkaian lengkap pose, isyarat, dan ekspresi baru yang terasa dibuat-buat atau tidak nyaman untuk Anda. Kalau Anda bisa sekadar meng-

adopsi beberapa pose atau isyarat secara konsisten, bagian lain dari fisik dan mental Anda akan menyusul dan Anda akan *merasa* lebih percaya diri dan *tampil* lebih percaya diri dan cakap.

Bacalah daftar yang berisi rangkaian tindakan berikut ini dan pilih dua yang menurut Anda paling sesuai untuk diadopsi ketika Anda ingin merasa lebih positif dan percaya diri:

- berdiri atau duduk tegak
- menjaga posisi kepala Anda tegak
- menumpukan berat badan Anda secara rata di kedua kaki
- jika duduk, jaga siku Anda tetap berada di lengan kursi (alih-alih meletakkannya rapat di pinggang)
- buatlah kontak mata yang sesuai
- rendahkan nada suara Anda
- berbicaralah lebih pelan.

Anda tidak bisa mengendalikan *semua* komunikasi non-verbal Anda; bahkan, semakin keras Anda berusaha, semakin dibuat-buat rasanya. Namun, jika Anda bisa mengingatkan diri Anda untuk melakukan satu atau dua hal di atas secara konsisten, pikiran, perasaan, dan perilaku Anda dapat menyesuaikan. Satu atau dua tindakan apa yang menurut Anda paling nyaman untuk digunakan? Anda dapat berlatih untuk menggunakannya sekarang.

Di mana ada kemauan, di situ ada jalan!

Jadi, di mana kekuatan tekad—kemampuan untuk mengerjakan apa yang Anda inginkan ketika Anda tidak merasa ingin melakukannya—bisa cocok dengan hal itu?

Mungkin Anda telah memulai hal yang ingin Anda capai, apa pun itu, tetapi khawatir bahwa Anda tidak punya tekad atau kendali diri untuk bisa meneruskannya dan meraih apa yang Anda inginkan.

Anda mungkin, misalnya, ingin memperbaiki kesehatan Anda—mungkin Anda sedang mencoba untuk berhenti merokok atau mengurangi minum, makan lebih sehat, atau lebih banyak berolahraga. Kendati niat itu ada, Anda kembali pada kebiasaan lama.

Mungkin Anda sudah memulai novel Anda, tetapi entah bagaimana tidak memiliki keteguhan hati untuk meneruskannya. Anda bertekad untuk membuat semacam kemajuan hari ini, tetapi Anda malah duduk dan terbenam dalam media sosial atau hal-hal lain yang mengalihkan perhatian Anda.

Anda *bisa* melakukan sesuatu tentang hal itu; Anda bisa mengembangkan tekad Anda.

Tekad dapat memberikan semacam kejutan yang Anda perlukan untuk berjalan dan terus berjalan. Hal itu memberi Anda kemauan dari dalam yang dapat menggerakkan Anda untuk maju. Bersama dengan pengendalian diri, tekad memberi Anda kemampuan untuk terus memusatkan perhatian dan meraih impian Anda melalui disiplin diri. Tekad membantu Anda untuk melakukan apa yang terbaik bagi Anda.

Namun, jika tekad itu membantu Anda untuk melakukan yang terbaik, mengapa begitu sulit meraihnya? Sebab, me-

nurut banyak penelitian, kita semua memiliki tekad dalam jumlah terbatas dan gampang tersedot habis. Dalam satu hari saja, Anda dapat dihadapkan dengan berbagai keputusan kecil yang tak terhitung banyaknya: apa yang harus dipakai, apa yang harus dimakan, harus pergi ke mana, bagaimana cara tiba di sana, kapan waktu untuk pergi dan pulang, siapa yang harus diajak bicara, siapa yang tidak perlu diajak bicara, siapa yang harus dikirim surel, apa yang harus ditonton, apa yang harus didengarkan, dan seterusnya. Bila terpisah, sebagian besar dari keputusan-keputusan itu lumayan mudah. Akan tetapi, jika semuanya digabung, dalam satu hari saja, hasilnya menjadi berlipat kali ganda—dengan laju yang stabil dan sering kali cepat.

Penelitian menunjukkan bahwa tekad sebenarnya lebih menyerupai sejenis otot; yang dapat menjadi kelelahan jika terlalu banyak digunakan. Dalam sejumlah penelitian, Dr. Roy Baumeister dan para koleganya di Florida State University telah memastikan bahwa mengambil berbagai keputusan dan pilihan, mengambil berbagai alternatif, dan menekan dorongan hati tampaknya bersumber dari energi mental yang sama.

Mereka menemukan bahwa segera setelah menyelesaikan tugas yang membutuhkan tekad, orang-orang jauh lebih mungkin bergumul dengan tugas-tugas lain yang juga membutuhkan tekad. Baumeister dan para koleganya semuanya sampai pada satu kesimpulan: pengendalian diri dan tekad dapat tersedot habis. Hal itu tidak ada kaitannya dengan menjadi letih secara fisik. Pengendalian diri Anda menurun dan Anda mulai tunduk pada godaan ketika *mental* Anda kelelahan.

Habiskan sesiangan untuk mengisi formulir pajak atau lamaran kerja, misalnya, dan meskipun Anda sudah berniat untuk pergi lari, otak Anda tidak punya cukup energi yang tersisa dan terlalu letih untuk memotivasi Anda. Kemauan Anda hilang ditelan angin dan Anda menyerah pada godaan untuk makan cokelat di depan TV sepanjang sore itu. Anda sudah kehilangan tekad maupun energi Anda!

Jadi, bagaimana kita bisa mendapatkan tekad lebih?

Meski Anda mungkin memiliki tekad dan pengendalian diri yang terbatas, hal itu dapat ditingkatkan dan diperkuat melalui latihan mental. Sama seperti melatih otot Anda untuk mengembangkan tenaga Anda. Dengan mengerjakan tugas-tugas kecil yang membuat Anda enggan atau terlalu malas untuk dilakukan, Anda dapat memperoleh kekuatan mental dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi resistensi pikiran Anda. Anda sesungguhnya dapat melatih otak Anda untuk mematuhi Anda!

Tetapkan sasaran-sasaran harian yang ringan yang biasanya lebih suka Anda hindari dan lakukan hal itu bagaimanapun caranya.

Cobalah melakukan salah satu hal berikut ini setiap hari selama dua minggu berturut-turut:

- Segera mencuci piring setelah makan.
- Rutin merapikan tempat tidur setiap pagi.
- Mengurangi jumlah cangkir kopi atau teh yang biasanya Anda minum pada waktu tertentu setiap harinya.

- Membawa sesuatu yang membuat kita tergiur ke mana-mana. Tidak perlu melakukannya sehari-hari, tetapi cukup lama agar Anda benar-benar tergoda. Dengan mengatakan “tidak” secara terus-menerus, Anda akan meningkatkan kemampuan untuk melawan godaan.
- Hanya naik beberapa lantai? Jangan menggunakan lift, gunakan tangga.
- Turun dari kereta bawah tanah atau bus satu halte atau stasiun sebelumnya atau parkir mobil Anda dengan jarak tempuh 10 menit dari tempat tujuan Anda dan berjalanlah menuju ke sana.
- Berfokuslah untuk duduk tegak setiap hari.
- Ubahlah apa yang Anda katakan. Ucapkan “halo” sebagai ganti “hai” atau “hei”. Atau “oke” ketimbang “sip” atau “ya” ketimbang “yup”. Anda akan mendapati bahwa dibutuhkan tekad untuk secara sadar melakukan sesuatu yang melawan insting Anda. Tidak masalah bagaimana cara mengoreksi ucapan Anda, selama Anda mengubah kebiasaan berbicara.

Berfokuslah pada satu tugas ringan setiap kalinya. Jangan melakukan terlalu banyak hal yang tidak benar-benar ingin Anda lakukan dalam satu hari. Jangan, misalnya mencuci, membuang sampah, atau menghilangkan gula dalam teh Anda sekaligus. Anda hanya akan membuat otak korsleting!

"I'm trying to pare down decisions.
I don't want to make decisions about what
I'm eating or wearing because I have too many
other decisions to make."

—Barack Obama

Setiap keputusan yang Anda buat dalam satu hari menyedot cadangan tekad Anda. Ikuti contoh Obama: pangkas jumlah keputusan yang Anda buat sebanyak mungkin, dan berfokuslah pada hal-hal yang terpenting.

Buatlah rencana untuk waktu-waktu ketika Anda tahu pengendalian diri dan tekad Anda hampir habis. Misalnya, jika Anda harus hadir di beberapa rapat yang akan membutuhkan segenap kebijaksanaan dan kesabaran Anda *dan* Anda juga harus merevisi sebuah tes atau ujian, jangan berharap untuk membuat keputusan tentang rencana liburan ketika Anda pulang sore itu. Malah, lakukan hal itu pada hari yang Anda tahu tidak akan begitu melelahkan mental.

Ketika Anda mampu berpura-pura "seakan-akan", dan bahkan membuat diri Anda mengerjakan hal-hal terkecil yang tidak ingin dilakukan, Anda akan merasa lebih memegang kendali dan lebih puas terhadap diri sendiri. Hal itu dapat mengarah pada pemikiran yang lebih positif; misalnya "Aku bisa membuat diriku menaiki tangga alih-alih menggunakan lift setiap hari—hal itu artinya aku juga bisa membuat diriku pergi ke sasana olahraga."

Tujuh cara lain untuk tetap termotivasi

1. Berfokuslah kembali pada manfaatnya. Ingatkan diri Anda akan alasan-alasan positif—manfaat—dari meraih apa yang ingin Anda capai.
2. Dengarkan musik di *podcast* selagi Anda mengupayakan langkah-langkah untuk mencapai impian Anda. Cermati kondisi keuangan Anda selagi mendengarkan musik yang menyenangkan.
3. Lakukan hal itu bersama orang lain. Hal-hal yang sulit membangkitkan antusiasme kita untuk mengerjakannya lebih terasa membosankan ketika kita melakukannya sendiri. Jadi, undanglah teman-teman untuk mampir dan mengecat kamar Anda, lalu suguhkan masakan simpel atau pesan piza atau kari. Apa pun itu, carilah teman dan selesaikan hal itu!
4. Kerjakan di lingkungan yang berbeda. Bawa *laptop* Anda ke kafe, taman, atau kebun dan selesaikan pekerjaan Anda di sana.
5. Lakukan secara sadar; bergeserlah pada saat ini alih-alih mencari-cari cara untuk menghindarinya. Jika Anda sedang bebersih, beres-beres, atau mendekorasi misalnya, kerjakan hal itu dengan benar, dengan tujuan, dan secara sadar. Carilah hal-hal mengenai apa yang Anda sedang kerjakan, yang mungkin belum pernah Anda lihat sebelumnya—aroma, tekstur, warna, serta bentuk yang beraneka.
6. Ucapkan selamat kepada diri sendiri atas kemajuan yang telah Anda capai. Sebelum Anda mulai, pikirkan hal apa

yang bisa Anda hadiahkan pada diri sendiri. Hal itu, dengan sendirinya, menetapkan sesuatu yang dapat dijadikan tujuan—sebuah sasaran. Untuk tugas-tugas tertentu, sekadar beristirahat dan menikmati secangkir kopi atau teh mungkin bisa menjadi tujuan dan hadiahnya.

Untuk tugas-tugas yang lebih menuntut, Anda mungkin ingin menghadiahi diri sendiri dengan melakukan sesuatu yang bahkan lebih menyenangkan, seperti pergi menonton atau melakukan perjalanan ke suatu tempat yang indah bersama teman, atau memberikan kado untuk diri sendiri.

7. Perhatikan pose duduk tegak Anda setiap harinya.
8. Ubahlah apa yang Anda katakan. Ucapkan “halo” sebagai ganti “hai” atau “hei”. Atau “oke” ketimbang “siplah” atau “ya” ketimbang “yoi”. Anda akan mendapati bahwa dibutuhkan tekad untuk secara sadar melakukan sesuatu yang melawan insting Anda. Tidak masalah bagaimana cara mengoreksi ucapan Anda, selama Anda mengubah kebiasaan Anda berbicara.

Masih kendur? Cara lain di mana tekad itu menyerupai otot kita adalah: ketika kehabisan tenaga tekad dapat dibangkitkan kembali dengan suntikan kecil gula. Hanya sepotong cokelat atau buah dapat membangkitkan kembali tekad Anda.

Namun, Anda perlu waspada ketika sudah menghabiskan kekuatan tekad Anda. Setiap kali Anda becermis pada kesuksesan Anda dalam memanfaatkan tekad Anda, sekali lagi, Anda sedang berpikir secara positif.

Secara ringkas

- Normal bagi kita untuk merasa enggan memulai sesuatu. Bersiaplah untuk melewati perasaan itu dalam perjalanan Anda untuk mencapai apa yang Anda inginkan.
- Bertindak “seakan-akan” adalah cara untuk menciptakan motivasi guna melakukan sesuatu.
- Jika satu tugas paling remeh sekalipun terasa terlalu sukar, katakan pada diri sendiri bahwa Anda hanya akan melakukannya selama lima menit saat ini. Permudah diri Anda untuk memulai berbagai hal yang benar-benar ingin Anda capai.
- Sekali Anda mulai, jika Anda punya rencana untuk langkah-langkah yang perlu Anda ambil, hal itu mempermudah Anda untuk berpindah dari langkah yang satu ke langkah berikutnya.
- Jangan menunggu sampai perasaan Anda berubah sebelum mengambil tindakan. Kerjakan saja hal itu, dan lihat bagaimana pikiran dan perasaan Anda berubah. Hal itu adalah simpul umpan balik positif—bertindak “seakan-akan” dapat secara positif memengaruhi pikiran dan tindakan kita selanjutnya.
- Perubahan-perubahan kecil dalam cara Anda menggunakan tubuh Anda dapat bergabung membentuk suatu perubahan besar dalam cara Anda merasakan sesuatu. Jika Anda dapat mengarahkan pikiran Anda untuk menjaga beberapa postur tubuh yang positif secara konsisten, pikiran, perasaan, dan perilaku Anda dapat menyesuaikan.
- Tekad Anda terbatas dan dapat dengan mudah tersedot habis. Namun, dengan melakukan kegiatan-kegiatan se-

derhana yang membutuhkan *sedikit* pengendalian diri, sebentar saja Anda dapat mengembangkan pengendalian diri dan kekuatan tekad untuk mengatasi masalah-masalah yang lebih besar.

- Buatlah rencana untuk waktu-waktu ketika Anda tahu pengendalian diri dan tekad Anda hampir habis. Jangan melakukan terlalu banyak hal yang tidak benar-benar ingin Anda lakukan dalam satu hari. Anda hanya akan membuat otak korsleting!

JOIN RESELLER TERJEMAHAN BUKUMOKU

(ID LINE: dev_920) (IG: ken.dev19)

Menciptakan Pola Pikir Positif

Anda harus memilih cara Anda berpikir. Hal itu merupakan sebuah pilihan. Hanya Anda yang dapat membuat pilihan tersebut. Tidak ada yang dapat memaksa Anda untuk berpikir secara positif. Akan tetapi, sekali Anda benar-benar mulai berpikir lebih positif, akan lebih bermanfaat untuk memperkuat pikiran dan perilaku positif tersebut untuk membuatnya menjadi sebuah kebiasaan.

Dalam bab ini, Anda dapat membaca tentang banyak cara yang dapat membantu diri Anda dan melatih otak Anda untuk menjadi lebih positif.

1. Hargai hari Anda

"It takes but one positive thought when given a chance to survive and thrive to overpower an entire army of negative thoughts."

–Dr. Robert H. Schuller

Satu cara yang sederhana, tetapi ampuh, untuk mengembangkan pola pikir yang positif adalah: memikirkan, di pengujung hari, tiga hal yang berjalan dengan baik. Anda dapat sekadar merenungkan apa saja tiga hal tersebut saat malam menjelang—selagi Anda menggosok gigi atau saat Anda hendak pergi tidur—atau Anda mungkin ingin menuliskan apa saja tiga hal baik tersebut dalam sebuah buku catatan.

Yang diperlukan hanyalah hal-hal kecil dan sederhana; misalnya, mungkin seorang teman mengirimkan pesan singkat untuk memberikan dorongan kepada Anda, atau kucing atau anjing Anda melakukan sesuatu yang menggelikan dan Anda melihat sesuatu yang bagus di televisi. Mungkin untuk pertama kalinya dalam minggu ini, kereta Anda datang tepat waktu. Barangkali seseorang memberitahukan sesuatu yang menurut Anda berguna dan menarik, Anda mendengarkan satu lagu favorit di radio dan menemukan sesuatu yang Anda pikir sudah hilang.

Memperhatikan sesuatu yang baik benar-benar dapat mendorong pemikiran yang positif. Sebab, ketika Anda memikirkan tentang berbagai peristiwa dan orang-orang yang positif bagi hidup Anda, Anda mengukir jalur saraf yang membantu menjadikan pemikiran positif sebagai suatu kebiasaan.

Bahkan, jika Anda merasa sukar untuk melakukan hal apa pun yang direkomendasikan dalam buku ini, jika Anda bisa mengerjakan hal ini saja—mengidentifikasi tiga hal positif setiap harinya—maka Anda sedang melakukan sesuatu yang benar-benar dapat membantu Anda untuk dapat melewati kesukaran pada awalnya.

Terlepas dari baik atau buruknya hari yang Anda lewatkan, kenali dan renungkan kenikmatan-kenikmatan kecil yang

terjadi. Buatlah upaya setiap hari selama beberapa minggu saja untuk mengidentifikasi hal-hal yang baik dalam hari-hari Anda dan kemudian renungkan hal itu selama beberapa menit. Anda akan segera mendapati diri Anda aktif mencari hal-hal yang dapat dipuji dan, setelah beberapa waktu, hal itu akan menjadi sebuah kebiasaan.

Anda dapat menemukan sesuatu yang membuat Anda tersenyum dalam hal-hal paling sederhana sekalipun, tetapi akan membantu bila Anda bisa terus membuka mata lebar-lebar untuk itu. Melakukan hal itu bukan saja membantu melatih otak kita untuk berpikir secara positif, tetapi juga jika hari yang Anda lewatkan kurang baik, Anda belajar untuk mengidentifikasi sesuatu secara positif alih-alih melihat kesukaran dan kekecewaan. Jadi, ya, Anda ketinggalan kereta, misalnya, tetapi secangkir kopi yang Anda nikmati selagi menunggu kereta berikutnya terasa sangat nikmat, atau Anda menerima pesan singkat yang menghibur dari teman Anda selagi menunggu.

Dan tidak, Anda tidak ditawari pekerjaan atau kursi di program itu, tetapi setidaknya mereka memberi Anda sedikit umpan balik yang bermanfaat. Dan meskipun bioskopnya penuh, tidak ada kursi tersisa untuk film yang ingin Anda tonton, Anda pergi ke restoran yang belum pernah Anda kunjungi sebelumnya sebagai gantinya dan makanannya luar biasa.

2. Berbaik hatilah

Anda dapat meningkatkan sifat positif Anda lebih jauh dengan bersikap positif terhadap orang lain. Cara yang paling

mudah adalah bermurah hati terhadap orang lain dan semua makhluk hidup. Bersikap murah hati dan berbelas kasih menciptakan pola pikir yang positif; Hal itu membuat Anda masuk dalam siklus berpikir dan berperilaku positif.

Mengapa? Karena ketika berupaya untuk bermurah hati, Anda harus aktif mencari peluang-peluang untuk melakukannya; untuk berpikir dalam cara-cara yang positif. Orang-orang menghargai watak yang positif, dan semakin sering Anda membagikannya dengan orang lain, semakin sering Anda melatihnya dalam hidup Anda sendiri.

Jika Anda peduli dan suportif kepada orang lain, Anda lebih mungkin mendapatkan tanggapan positif dari mereka. Hal itu akan membantu Anda merasa lebih positif terhadap diri Anda sendiri dan cara orang-orang memandang Anda. Bantulah orang lain dan, dalam prosesnya, Anda akan membantu diri Anda sendiri.

Anda mungkin merasa tidak memiliki banyak hal untuk ditawarkan, tetapi hanya dibutuhkan secangkir teh, undangan makan malam, atau tawaran untuk membantu seseorang dengan tugas atau pekerjaan rumahnya. Anda akan mengangkat semangat mereka dan melihat diri Anda sendiri membuat sebuah perbedaan yang positif di waktu yang bersamaan.

Buatlah rencana untuk bermurah hati; tindakan-tindakan kecil yang dapat Anda kerjakan dalam hidup sehari-hari Anda. Pikirkan tentang apa yang bisa Anda lakukan untuk menunjukkan sedikit kemurahan hati, maka Anda akan lebih mungkin menemukan kesempatan ketika kesempatan itu tiba, ketika, misalnya, Anda melihat seseorang yang membutuhkan. Hal itu bisa saja berupa memberikan kursi Anda di kereta atau bus kepada seseorang yang lebih membutuhkan-

nya daripada Anda. Atau bahwa Anda membantu seseorang yang sedang bersusah-payah menaiki tangga dengan kereta bayi.

Kita semua memiliki insting untuk berbaik hati dan berbelas kasih, tetapi terkadang dibutuhkan sebuah pengingat untuk dapat memperhatikannya. Anda hanya perlu menjadi sedikit sadar terhadap orang lain guna mulai melihat berbagai kesempatan untuk bisa membantu. Hal itu tidak harus mengeluarkan biaya atau memakan banyak waktu.

Apa yang kita tabur itulah yang kita tuai—dan dengan kebaikan hati, hal itu *benar-benar* nyata. Bersikap baik terhadap orang lain meningkatkan peluang untuk merasakan seseorang berbaik hati kepada Anda.

20 cara untuk bersikap ramah

1. Hubungilah seseorang yang sudah beberapa waktu tidak Anda kabari. Kirimkan kartu ucapan surel, atau pesan singkat kepada mereka, hanya untuk membuat mereka tahu bahwa Anda memikirkan mereka.
2. Kirimkan satu hadiah kejutan kepada seorang kawan. Ketika Anda menemukan sesuatu yang Anda tahu akan disukai seorang teman Anda, jangan tunggu sampai ulang tahun atau Natal, kirimkan hadiah itu sekarang.
3. Bersikaplah dengan tenggang rasa. Apakah kolega Anda mengalami hari yang buruk sekarang? Bawakan kopi untuknya besok pagi.

4. Biarkan pasangan Anda menonton acara kesukaannya. Dan jangan kecewa atau berkeluh-kesah soal itu.
5. Bermurah hatilah saat memberi uang tip.
6. Sebarkan berita. Jika Anda tahu seseorang yang mende-korasi atau bekerja sebagai tukang bersih-bersih, tukang ledeng, atau pengurus kebun dan Anda dapat mereko-mendasikan mereka, biarkan orang lain tahu.
7. Ajaklah orang-orang keluar. Mintalah seseorang untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan bersama Anda — ke bioskop, sebuah pertunjukan, jalan-jalan, atau makan.
8. Jawablah pesan singkat dan surel yang ada. Meskipun Anda hanya mengatakan “Hanya ingin memberi tahu bahwa aku sudah menerima surelmu dan akan kembali nanti/besok/minggu depan.” Orang-orang senang me-ngetahui bahwa mereka tidak diabaikan.
9. Dalam antrean di supermarket, biarkan seseorang yang tampaknya sedang diburu sesuatu maju ke depan antrean Anda.
10. Bersikaplah sopan di jalan; berbaikhatilah pada para pe-ngemudi lainnya. Dalam antrean, biarkan orang lain ma-suk.
11. Tahanlah pintu untuk seseorang dan tersenyumlah ke-pada mereka saat Anda melakukannya.
12. Traktirlah seseorang dengan kopi dan kue atau buah segar—stroberi atau rasberi musim panas. Mereka bisa saja kolega, tetangga, keluarga, atau teman Anda; siapa pun yang Anda pilih, buatlah itu sebagai kejutan untuk mereka.

13. Jangan membuat orang lain menunggu. Datanglah tepat waktu.
14. Kirimkan buku kejutan kepada seseorang dari salah satu penerbit buku daring.
15. Bagikan keahlian Anda. Jika Anda memiliki sebuah keahlian—fotografi, masakan Meksiko, programer *website*, berkebun—dan seseorang yang Anda tahu telah menyatakan ketertarikannya terhadap apa yang Anda kerjakan, tawarkan kepada mereka untuk mengajarkan apa yang Anda ketahui.
16. Tawarkan untuk membantu mengirimkan atau mengambil sesuatu untuk orang lain.
17. Berbicaralah jika melihat ada masalah. Ada orang-orang di dunia kita yang memerlukan orang lain untuk berbicara bagi mereka. Anda tidak harus berjuang sendiri untuk hal itu, tetapi bergabunglah dengan orang lain. Hal itu bisa jadi Amnesty International—pergerakan global yang memiliki lebih dari tujuh juta anggota yang tidak senang melihat berbagai ketidakadilan—atau bisa saja berupa upaya untuk berbicara dalam rapat dewan setempat, menulis berbagai surat, atau dengan cara lain membuat suatu kebutuhan didengarkan.
18. Hubungi seseorang yang Anda kenal yang sedang melewati masa-masa sulit. Telepon mereka atau kirimkan kartu, surel, atau pesan singkat kepada mereka, buatkan makanan atau kirimkan bunga atau bentuk rasa kepedulian lainnya untuk membuat mereka tahu bahwa Anda peduli dan memikirkan mereka.

19. Lakukan pekerjaan rumah yang biasanya tidak Anda kerjakan untuk orang lain. Jika pasangan Anda selalu mengosongkan tempat sampah atau tempat cuci piring, lakukan hal itu untuk mereka.
20. Selamatkanlah hidup seseorang. Donorkan darah Anda. Donor darah merupakan tali penyambung hidup bagi banyak orang yang membutuhkan perawatan jangka panjang, bukan hanya dalam kondisi darurat. Komponen utama darah Anda, sel darah merah, plasma dan platelet, sangat diperlukan dan memiliki berbagai kegunaan yang vital. Anda dapat mengunjungi <http://www.blood.co.uk>.

Tentu saja, beberapa orang lebih mudah berbaik hati daripada yang lain; jika mereka menunjukkan rasa terima kasih atau mereka telah berbaik hati kepada Anda terlebih dulu, akan lebih mudah untuk membalas kebaikan mereka. Tidaklah mudah untuk berbaik hati kepada orang-orang yang kasar dan tidak tahu berterima kasih. Jangan biarkan hal itu membuat Anda mundur; mereka mungkin bukan orang yang baik, tetapi Anda tidak demikian! Dan jika Anda menunjukkan kebaikan hati itu mungkin dapat membuat mereka menjadi lebih menyenangkan.

3. Bekerjalah untuk membantu orang lain

Di 1990-an, David Rowntree merupakan penggebuk drum di Blur, grup musik yang sangat sukses di Inggris. Namun,

pada 1990-an, pernikahannya berakhir dan Blur dibubarkan. Jadi, David mendaftarkan diri pada satu kursus di Universitas Terbuka dan, termotivasi oleh dorongan dari dalam untuk membantu beberapa di antara kaum paling malang di masyarakat, belajar untuk menjadi seorang pengacara pembela.

Dia lalu bekerja menghabiskan satu malam setiap minggunya sebagai “Wakil Kantor Polisi”, dengan mewawancarai dan memberikan saran kepada orang-orang yang ditahan. “Semakin sering aku melakukannya, semakin penting hal itu bagiku. Lebih sering daripada tidak, tidak ada seorang pun yang mau mengangkat suara bagi orang-orang ini. Tidak ada seorang pun yang berada di pihak mereka. Mungkin sekitar delapan puluh persen merupakan pecandu obat-obatan terlarang atau memiliki masalah kesehatan mental lainnya. Dan masyarakat telah mencap mereka sebagai orang jahat, jadi tidak ada seorang pun yang berdiri di pihak mereka.”

David kini menjadi seorang pengacara yang memiliki keahlian di bidang hukum pidana. Dia memberikan nasihat mengenai pembelaan pidana umum termasuk perwakilan di kantor polisi. Dia juga menjadi penyokong dari Amicus—sebuah organisasi yang memberikan layanan pembelaan bagi mereka yang dihukum mati di Amerika Serikat.

Membantu orang lain dapat menciptakan pola pikir positif. Hal itu membawa Anda masuk dalam siklus pemikiran dan perilaku yang positif. Melakukan sesuatu yang memberikan keuntungan bagi orang lain dapat membantu Anda merasa senang. Anda tidak perlu membuatnya menjadi karier, ada serangkaian besar kesempatan yang tersedia dalam pekerjaan sukarela.

Dan bukan hanya situasi orang banyak saja yang dapat Anda bantu tingkatkan. Anda juga bisa membantu meningkatkan kesejahteraan hewan. Stephanie, misalnya, mulai bekerja sukarela ketika ia masih berusia sepuluh tahun.

Kami tinggal di dekat kantor pusat Cats Protection League. Aku dan saudaraku bekerja sukarela sekali seminggu untuk "bermanja-manja dengan kucing"—duduk bersama kucing-kucing tersebut, membelai mereka dan bermain dengan mereka untuk melatih fisik mereka.

Usiaku 32 sekarang; aku menyukai binatang dan selalu memelihara kucing. Sampai baru-baru ini, aku menggunakan keahlian profesionalku dalam hal pemasaran untuk membantu pekerjaan pusat penyelamat kucing dan kelinci lokal. (Ya, ada hal semacam itu!)

Saat ini, aku bekerja sukarela sebagai induk semang bagi calon Guide Dog.

Badan amal "Guide Dogs" mendapati bahwa anjing-anjing yang tinggal bersama dengan seorang induk semang belajar lebih baik dan membuat transisi ke dalam hidup berumah tangga dengan pemilik mereka yang baru dengan lebih mudah. Jadi, aku menampung seekor anak anjing selama 16 minggu. Aku membawanya ke sekolah pelatihan setiap pagi, menjemputnya pulang setiap sore dan menjaganya pada akhir pekan.

Guide Dogs menyediakan semua makanan anjing, peralatan, biaya dokter hewan, dan sebagainya, dan aku mendapatkan sokongan serta pelatihan terus-menerus seputar perawatan anjing dan perilaku mereka dari staf Guide Dogs.

Memelihara anjing sendiri tidaklah praktis, mengingat aku ada di tempat kerja sehari-hari. Namun, menjadi induk semang bagi calon anjing penuntun berarti aku bisa menikmati kehadiran seekor anjing paruh waktu dan di saat yang bersamaan mengetahui bahwa aku memiliki peran dalam membuat seseorang yang buta untuk bisa hidup lebih mandiri.

Jika Anda mau meluangkan sedikit waktu Anda dan membantu memperjuangkan sesuatu yang menarik minat Anda, Anda dapat menjadi sukarelawan di sebuah kelompok organisasi. Entah itu mendukung orang dewasa melek huruf, menyediakan bimbingan bagi kaum muda, mendukung para mantan terpidana, memberikan advokasi bagi orang-orang dengan masalah kesehatan mental, atau mengunjungi lansia di rumah sakit, Anda dapat membuat sebuah perbedaan. Suatu perbedaan yang positif.

4. Memberikan pujian

Pujian, seperti kebaikan hati dan belas kasih, mengkristalkan pikiran positif. Mengapa? Karena untuk memberikan pujian, Anda lebih dulu harus memikirkan sesuatu yang positif—aktif mencari dan mengomentari upaya, pilihan, dan maksud baik dari orang lain.

Ketika Anda memberikan pujian, menunjukkan penghargaan atau sekadar mengatakan “terima kasih” Anda membiarkan orang lain tahu bahwa upaya atau tindakan mereka telah diperhatikan. Jadi, carilah cara-cara untuk memuji orang-orang atas karakter, pilihan, dan tindakan mereka.

Sepuluh cara untuk memuji orang

1. Akui kualitas orang lain—cara mereka berhasil menangani sesuatu, misalnya: “Aku kagum melihatmu bisa tetap tenang setiap kali ada pelanggan yang sulit dihadapi.”
2. Jelaskan juga, mengapa mereka berhasil membuat sebuah perbedaan. Orang-orang merasa senang bila mengetahui bahwa mereka bisa menghasilkan suatu perbedaan. Misalnya, “Kurasa aku benar-benar belajar sesuatu dari melihatmu menangani hal itu.”
3. Tuangkan dalam tulisan. Menuangkannya ke dalam tulisan, baik itu surel, teks atau tulisan tangan—menunjukkan upaya lebih di sisi Anda sekaligus juga memberikan orang tersebut bukti akan pujian tersebut yang sifatnya lebih permanen.
4. Buatlah satu komentar positif di sebuah situs web atau blog. Pada kesempatan berikutnya Anda membaca sesuatu yang memberikan dorongan atau memotivasi Anda, beri tahukan itu pada sang penulis. Biarkan seseorang tahu bagaimana mereka telah membantu atau menginspirasi Anda dengan buku, situs web, atau blog mereka. Tuliskan sebuah ulasan atau komentar yang positif.
5. Lakukan lebih banyak upaya untuk menciptakan semangat positif dengan kawan-kawan daring Anda. Tombol “suka” di medsos membuatnya terlalu mudah untuk secara pasif mengakui terhadap apa yang, bahkan, benar-benar Anda benar sukai. Upayakan lebih sering untuk menulis-

kan sebaris atau dua baris komentar positif kepada teman Anda di Facebook.

6. Perhatikan apa yang dikenakan seseorang dan bagaimana penampilan mereka.
7. Pujilah tempat mereka tinggal.
8. Sebutkan secara spesifik—jangan cuma mengatakan “wah, rumahnya bagus sekali” atau “kamu kelihatan keren”. Tambahkan apa yang secara khusus terlihat keren, entah itu gaya rambut atau perabotan yang mereka pilih.
9. Catatlah pekerjaan yang dilakukan seseorang. Hal itu bisa saja seseorang yang melayani Anda di toko atau kafe. Berikan komentar positif tentang pekerjaan atau bisnis mereka.
10. Berikan pujian kepada orangtua atas anak mereka. Jika ada kesempatan, berikan pujian terhadap seseorang atas kemampuan atau perilaku anak mereka.

Cermatilah sekeliling Anda, dan carilah seseorang yang bisa Anda puji hari ini. Jika Anda menyukai apa yang telah dilakukan seseorang, jangan simpan sendiri. Katakan kepada mereka. Anda tidak perlu menjadi seorang yang cakap untuk bisa melakukannya dengan baik. Anda hanya perlu bersikap tulus.

❧ Pemicu sikap positif ❧

Pemicu sikap positif yang dapat memberikan Anda dorongan positif dengan seketika:

1. Mengoleksi kutipan-kutipan, puisi, dan lirik lagu yang positif dan menginspirasi untuk berbagai situasi dalam hidup Anda. Bacalah mereka ketika Anda memerlukan suntikan positif.
2. Dengarkan (dan menarilah) sesuai entakan irama musik.
3. Ingatlah akan seseorang atau sesuatu yang membuat Anda tertawa.
4. Dengarkan atau tontonlah sesuatu selama lima menit yang membuat Anda tertawa. Bagi saya, hal itu termasuk tayangan televisi *Gavin and Stacey*, *Everyone Loves Raymond*, dan pelawak tunggal (*stand-up comedian*) Bill Bailey dan Peter Kay.

Beberapa orang juga mendapati manfaat dari menyimpan berbagai benda, seperti foto atau surat yang membuat mereka merasa senang. Carilah sendiri seperti apa benda pribadi yang dapat membangkitkan kegembiraan Anda.

5. Jaga Bahasa Anda

Penyesuaian sederhana terhadap perkataan yang Anda gunakan dapat memberikan perbedaan besar terhadap pola

pikir Anda; terhadap cara berpikir Anda, apa yang Anda katakan dan lakukan.

“Dan” bukan “tetapi”

Lihatlah kedua kalimat berikut ini:

“Aku sudah pergi ke toko, *tetapi* lupa membeli susu.”

“Kurasa laporanmu bagus sekali, *tetapi* kamu seharusnya lebih berfokus pada cara untuk menepati jadwal.”

“Tetapi” adalah sebuah kata yang mengecilkan makna dari sesuatu, yang mengalihkan kita dari pikiran atau pernyataan positif pada kalimat sebelumnya. Dalam contoh itu, dengan menggunakan kata “tetapi” Anda telah dibawa pergi dari fakta bahwa Anda benar-benar, meskipun demikian, telah membeli hal-hal lain yang Anda perlukan. Dalam hal laporan, Anda sudah memperkecil fakta bahwa laporan tersebut *telah* ditulis.

Mengganti kata “tetapi” dengan “dan” menciptakan makna yang jauh lebih positif. Dengan menggunakan kata “dan” Anda memperbesar kemungkinan bahwa Anda juga mempunyai sebuah solusi. “Tetapi” bersifat final. “Dan” menyiratkan bahwa masih ada selanjutnya, seperti yang dapat Anda lihat di bawah ini:

“Aku pergi ke toko *dan* lupa membeli susu *jadi* sesudah makan siang aku akan pergi lagi dan membelinya.”

“Kurasa laporanmu bagus sekali, *dan* kalau kamu bisa lebih berfokus upaya untuk menepati jadwal, ada banyak hal yang bisa ditingkatkan.”

Setiap kali, kata “dan” mewajibkan Anda untuk menyelesaikan sebuah kalimat secara positif.

“Tetapi” bukan “dan”

Hal yang sebaliknya juga berlaku; dalam kondisi yang berbeda, mengganti “dan” dengan “tetapi” membuat suatu kalimat negatif menjadi lebih positif. Contohnya, “Aku benar-benar tidak fit, *tetapi* aku bisa berolahraga dan jadi lebih bugar.” Kalimat itu dimulai sebagai pemikiran yang negatif, lalu berubah menjadi sebuah pemikiran yang positif.

Kali ini kata “tetapi” mendorong Anda untuk menutup kalimat dengan sesuatu yang positif.

Bahkan, seandainya Anda bisa sekadar menambahkan “tetapi” pada setiap pikiran negatif yang Anda hasilkan, Anda dapat mentransformasi semua pemikiran negatif menjadi positif!

“Kurasa aku tidak akan pernah bisa menemukan pasanganku” berubah menjadi “Kurasa aku tidak akan pernah menemukan pasanganku, *tetapi* kalau aku mulai mau bergaul lebih lagi, aku bisa berjumpa dengan seseorang.”

“Aku takkan pernah bisa melunasi utangku,” menjadi “aku takkan pernah bisa melunasi utangku, *tetapi* kalau aku bisa mendapatkan sedikit saran dari pakarnya, mungkin ada cara untuk bisa membereskannya.”

Semakin sering Anda menambahkan kata “tetapi” pada sebuah pikiran negatif, semakin sering otak Anda menciptakan jalur saraf yang membangun kebiasaan untuk berpikir positif.

Pikiran negatif apa yang Anda miliki yang dapat Anda ubah menjadi sesuatu yang positif dengan sekadar menggunakan kata “tetapi”?

“Aku, *tetapi*
.....”

Seharusnya atau bisa?

Ketimbang mengatakan “seharusnya” atau “seharusnya tidak” coba gunakan kata “bisa” sebagai gantinya. Menggunakan kata “bisa” alih-alih “seharusnya” menyarankan bahwa Anda sebenarnya, memiliki pilihan untuk mengerjakan sesuatu atau tidak. Pergeseran dalam penggunaan kata-kata ini adalah pendekatan yang lebih positif dan fleksibel dalam berpikir dan mengerjakan sesuatu.

Daripada menyarankan bahwa seseorang mengharapkan atau sesuatu membuat Anda melakukan sesuatu—yang menambah tekanan dan menciptakan lebih banyak sikap negatif, Anda sedang membuat pilihan tentang apa yang harus atau tidak dipikirkan atau dilakukan.

Setiap kali Anda mendapati diri Anda berkata “Aku seharusnya,” bertanyalah kepada diri sendiri “Apa yang akan terjadi kalau aku tidak begitu?” dan menanggapi pernyataan-pernyataan seperti “Aku seharusnya tidak,” tanyakan “Apa yang akan terjadi kalau aku melakukannya?”

“Aku sebaiknya menghubungi temanku. Sudah lama kami tidak saling berhubungan.”

Saat Anda menanyakan “Apa yang akan terjadi kalau aku tidak menghubunginya?” apa pun jawabannya, jawaban itu mungkin mendorong Anda untuk melakukannya—sebab

Anda benar-benar ingin mendengar kembali kabar mereka—atau menyadari bahwa Anda sesungguhnya tidak lagi benar-benar peduli.

Bebaskan diri Anda untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak ingin Anda kerjakan dengan menjadi lebih sadar terhadap kalimat-kalimat yang mengandung kata-kata “seharusnya” dan “seharusnya tidak”.

Dengarkan orang-orang di sekitar Anda dan orang-orang yang berbicara di televisi dan radio. Perhatikan bagaimana dan kapan orang lain menggunakan kata “seharusnya”, “seharusnya tidak”, “tidak bisa”, “harus”, dan “tidak boleh”. Apakah perkataan mereka menghasilkan pendekatan yang positif atau negatif? Simak perkataan dan ungkapan negatif orang lain dan pikirkan alternatif positifnya.

Tidak akan pernah dan selalu

Kata-kata seperti “selalu” dan “tidak pernah” adalah contoh dari pemikiran “semua atau tidak sama sekali”. Kata-kata itu sering kali tidak membantu karena pernyataan yang mencantumkannya jarang terbukti kebenarannya. Misalnya, “Aku selalu lupa banyak hal” mungkin saja tidak benar. Anda tidak selalu melupakan banyak hal, bukan? Akan jauh lebih realistis untuk mengatakan “Aku kadang melupakan banyak hal.”

Belum

Jika ada hal-hal yang tidak berjalan sesuai keinginan Anda, hanya dengan menambahkan kata “belum” di akhir sebuah

kalimat dapat menciptakan suatu pola pikir yang lebih positif. Pertimbangkan, contohnya, dampak dari “Kita tidak dapat pesanan sama sekali” dibandingkan dengan “Kita belum dapat pesanan.”

Kata “belum” memberi tahu Anda bahwa sesuatu belum terjadi sampai dengan saat ini, tetapi masih ada waktu; masih ada berbagai peluang dan kesempatan. Hal itu mendorong Anda untuk berharap dan mencari solusi.

Pertanyaan “kenapa”

Apakah Anda pernah mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri seperti “Kenapa hal ini selalu terjadi padaku?” “Kenapa hidup ini sangat tidak adil?” “Kenapa aku tidak bisa melakukannya dengan benar?”

Merenungkan pertanyaan-pertanyaan seperti itu merupakan cara yang dijamin membuat Anda hilang semangat. Sebagai gantinya, ubahlah pertanyaan-pertanyaan itu menjadi pertanyaan yang positif dan dapat dijawab, ganti susunan kalimat Anda menjadi pertanyaan “bagaimana”. “Bagaimana aku bisa memastikan ini tidak terjadi padaku lagi?” “Bagaimana aku bisa membuat hidup ini lebih adil?” dan “Bagaimana aku bisa memperbaikinya?”

Jangan lakukan hal itu!

Memberi tahu diri sendiri apa yang Anda inginkan ketimbang apa yang tidak Anda inginkan menempatkan fokus pada hal yang ingin Anda wujudkan alih-alih apa yang tidak Anda

inginkan terjadi. Hal itu meningkatkan peluang Anda untuk mendapatkan hasil yang positif.

Daripada mengatakan apa yang *tidak bisa* Anda lakukan, katakan apa yang *bisa* Anda lakukan. Misalnya, daripada mengatakan “Aku tidak bisa melakukan ini sampai besok”, cara yang lebih positif untuk mengatakannya adalah dengan sekadar berkata “Aku bisa mengerjakannya besok.”

Ini sama dengan upaya memotivasi orang lain; baik anak-anak maupun orang dewasa. Katakan kepada mereka apa yang Anda ingin mereka lakukan alih-alih apa yang tidak Anda inginkan untuk mereka kerjakan. Hal itu adalah pesan yang jauh lebih positif. Daripada berkata, misalnya, “Jangan lempar bola itu ke dalam!” Katakan “Tolong bawa bolanya ke luar.”

Berbicara kepada diri sendiri

Perihal upaya untuk memotivasi diri sendiri, penelitian menunjukkan bahwa dalam beragam situasi, jika Anda menyebut diri sendiri dengan nama Anda, peluang Anda untuk mengerjakan sesuatu dengan baik akan meningkat secara signifikan.

Mungkin kelihatan aneh, tetapi hal itu bisa memusatkan pikiran Anda dan memotivasi Anda. Ketimbang memberi tahu diri sendiri, misalnya, “Inilah yang akan kukerjakan selanjutnya”, sebutlah diri Anda menggunakan nama Anda sendiri, “James, inilah yang akan kamu kerjakan selanjutnya.” Dengan menggunakan nama Anda sendiri, Anda menjauhkan diri dari pribadi Anda. Tampaknya jarak psikologis itu men-

dorong timbulnya pengendalian diri, membuat Anda dapat berpikir jernih dan tampil lebih kompeten.

Cobalah!

Lebih perhatikan perkataan yang Anda gunakan. Sama sekali tak ada salahnya untuk berhenti sejenak dan menata pikiran Anda agar Anda dapat menyusunnya—dan apa yang Anda utarakan—secara positif. Dan jika Anda memergoki diri Anda sedang menggunakan kata atau ungkapan negatif, berhentilah dan utarakan kembali apa yang ingin Anda katakan dalam istilah yang lebih positif. Menulis surat, surel, dan pesan singkat menyediakan kesempatan yang sangat baik untuk mengupayakan bahasa yang positif, berhubung Anda dapat memikirkan dan mengedit perkataan Anda sebelum mengirimnya.

Ingat, monolog Anda bisa bersifat positif: lembut, menghibur, dan menguatkan

Usahakan melatih otak Anda untuk berpikir positif dan hal itu membuat Anda akan jauh lebih mungkin memiliki pikiran dan keyakinan yang membantu dan positif dalam berbagai macam situasi dan keadaan.

Secara ringkas

- Di akhir hari, identifikasi tiga hal kecil positif yang terjadi. Anda akan segera mendapati diri Anda aktif mencari berbagai hal untuk dapat diapresiasi dan, setelah beberapa waktu, hal itu akan menjadi kebiasaan. Suatu kebiasaan positif.
- Melakukan hal itu bukan hanya membantu melatih benak Anda untuk berpikir positif, tetapi juga jika Anda melewati hari yang tidak begitu menyenangkan, Anda belajar untuk mengidentifikasi hal-hal positif alih-alih melihat kesukaran dan kekecewaan yang ada.
- Saat Anda berusaha untuk berbaik hati, Anda harus aktif mencari berbagai peluang untuk dapat bersikap baik; untuk berpikir dalam cara-cara positif.
- Menjadi sukarelawan membuat Anda dapat terhubung dengan orang lain dalam komunitas Anda dan membuatnya menjadi tempat yang lebih baik. Lihatlah bagaimana diri Anda membuat sebuah perbedaan yang positif.
- Pujian, seperti kebaikan hati dan belas kasih, mengkristalkan pemikiran positif; Anda harus aktif mencari dan mengomentari upaya-upaya, pilihan, dan niat baik orang lain.
- Bertindaklah lebih awas—dan sadar—dengan perkataan yang Anda gunakan; bingkai pikiran Anda dalam perkataan dan bahasa yang positif.
- Sedikit penyesuaian terhadap kata-kata yang Anda gunakan dapat menghasilkan perbedaan besar bagi pola pikir Anda; terhadap cara Anda berpikir, apa yang Anda katakan dan lakukan.

- Saat Anda bertujuan untuk memotivasi diri sendiri, jika Anda menyebut diri Anda dengan nama Anda, peluang Anda untuk berhasil melakukannya dapat meningkat secara signifikan.
- Semakin sering Anda melatih otak Anda untuk berpikir positif, semakin besar kemungkinan Anda memiliki pikiran dan keyakinan yang bermanfaat dan positif.

Membangun Kepercayaan dan Harga Diri

Ketika dihadapkan pada sebuah tantangan atau kesempatan baru, apakah Anda tidak memiliki rasa percaya diri dan mengatakan pada diri sendiri “Aku tidak bisa melakukannya” atau “Aku pasti gagal” atau “Aku tidak mungkin bisa mahir dalam hal ini” atau “Aku ini bodoh dan tidak bisa diharapkan”? Atau Anda berpikir “Aku akan mencobanya” atau “Aku bisa mengerjakan ini dengan baik” atau “Aku akan bekerja sebaik mungkin”.

Keyakinan dan kepercayaan diri Anda berdampak cukup besar terhadap kemampuan Anda untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan dan tujuan Anda. Meskipun demikian, keyakinan diri bukanlah soal apa yang bisa atau tidak bisa Anda lakukan, melainkan apa yang Anda *pikir* dan *yakini* bisa atau tidak bisa Anda lakukan.

Jika Anda pernah gagal atau bergumul untuk dapat mengatasi situasi khusus di masa lalu, Anda mungkin *yakin* bahwa hal itu sulit atau bahwa Anda akan gagal kalau Anda mencoba melakukannya lagi. Dan jika ada sesuatu yang baru datang dan Anda tidak yakin soal itu, Anda mungkin akan

membujuk diri sendiri untuk menghindarinya dengan monolog negatif, *percaya* bahwa Anda “tidak bisa” atau “tidak akan” bisa melakukan sesuatu.

Pikiran-pikiran negatif dan distorsi kognitif seperti melompat pada kesimpulan, memikirkan yang terburuk, dan pola pikir terowongan dapat melemahkan kepercayaan diri Anda dan membuat Anda percaya bahwa Anda tidak bisa melakukan hal-hal tertentu.

Namun, banyak dari kita telah bertumbuh dewasa dengan membiarkan diri kita umumnya mengatakan dan memercayai hal-hal negatif tentang diri kita sendiri. Berpikir sebaliknya dapat dipandang sebagai “besar kepala” atau “sok pamer”. Sering kali, Anda berpikir bahwa Anda tidak cukup baik dan bahkan ketika Anda melakukan sesuatu dengan baik, Anda dapat cenderung berpikir soal kesalahan yang Anda perbuat alih-alih apa yang telah Anda capai.

Selain melemahkan kepercayaan diri, monolog negatif juga dapat menjatuhkan harga diri, membuat Anda merasa buruk tentang diri sendiri dan kemampuan Anda. Jika Anda merasa rendah diri, pikiran dan keyakinan tentang diri Anda sering kali akan menjadi negatif.

Ada sejumlah alasan Anda mungkin berpikir negatif tentang diri dan kemampuan Anda. Hal itu bisa jadi perubahan dalam hidup Anda yang menyebabkan cara Anda berpikir dan menilai diri sendiri; akhir dari suatu hubungan, sakit-penyakit dan cacat atau tidak memiliki pekerjaan, misalnya, semua itu dapat menurunkan harga diri Anda. Merasa “berbeda”—kesulitan untuk merasa terhubung dengan orang lain, membandingkan diri sendiri dengan orang lain atau dikritik, dipermalukan, ditindas, didiskriminasi, atau dikucilkan

oleh orang lain—juga bisa membuat Anda merasa seperti tidak bernilai. Jika Anda berada dalam tekanan besar dan merasa kesulitan mengatasinya, atau Anda memiliki standar yang kelewat tinggi dan harapan besar terhadap diri sendiri, hal itu juga bisa mengarah pada pikiran negatif tentang diri Anda sendiri.

Apa pun alasannya, hasilnya sering kali sama; arus pikiran negatif yang meyakinkan Anda bahwa Anda tidak bisa melakukan sesuatu dan bahwa Anda tidak becus.

Meskipun demikian, masalah akibat berpikir bahwa Anda tidak becus adalah bahwa Anda bersikap bahwa seolah-olah hal itu benar; harga diri yang rendah dapat memengaruhi apa yang Anda lakukan atau tidak lakukan dalam cara-cara yang menegaskan bahwa Anda *tidak* mampu melakukan banyak hal atau *tidak* begitu bagus. Merasa buruk tentang diri sendiri karena Anda percaya Anda bukan orang intelek, misalnya, dan kecil kemungkinannya bahwa Anda akan mencoba apa pun yang menyerupai pembelajaran formal. Dan karena Anda tidak mencoba untuk bersekolah secara formal di suatu lembaga akademik, Anda takkan pernah mengetahui, bahwa, pada kenyataannya, dengan pengajaran dan dukungan yang tepat, Anda sebenarnya mampu.

Di sisi lain, ketika harga diri Anda tinggi, pikiran dan kepercayaan Anda tentang diri sendiri positif; Anda merasa nyaman dengan kemampuan Anda dan lebih mungkin percaya bahwa Anda *bisa* melakukan berbagai hal dan hasilnya bakal cukup bagus, atau jika tidak, Anda akan bisa mengatasinya. Kali ini, yang terjadi adalah dinamika positif yang membantu, ketika setiap aspek positif saling memberi umpan balik.

Mulailah dari kelebihan Anda

Jadi, bagaimana cara untuk membalikkan dinamika yang tidak membantu? Tempat terbaik untuk mulai membangun kepercayaan diri dan harga diri Anda adalah kelebihan Anda. Daripada berfokus pada apa yang Anda yakini tidak mampu Anda kerjakan, berfokuslah pada apa yang Anda *tahu bisa* Anda kerjakan dan apa yang Anda tahu akan membuat Anda senang terhadap diri sendiri. Ada sejumlah cara untuk dapat melakukannya.

Berfokuslah pada hal-hal yang membuat Anda merasa senang terhadap diri Anda sendiri

Pikirkan aspek-aspek dalam hidup yang penting bagi Anda, yang senang Anda lakukan dan dapat Anda lakukan dengan cukup baik. Area-area tersebut dapat terkait dengan, misalnya, pekerjaan Anda, keluarga, teman, hobi, dan minat serta olahraga. Akan ada berbagai kegiatan di mana Anda tahu apa yang akan Anda kerjakan dan senang melakukannya.

Melakukan sesuatu yang Anda senangi, dan melakukan hal yang menjadi keahlian Anda, dapat membantu membangun kepercayaan diri Anda dan meningkatkan harga diri Anda. Mengapa? Karena Anda bukan hanya *percaya* bahwa hal-hal itu adalah hal-hal yang Anda senangi dan dapat Anda lakukan dengan lumayan bagus, Anda juga *tahu* itu. Saat Anda bercermin pada kegiatan tersebut; saat Anda merenungkan kembali apa yang Anda lakukan dan telah dilakukan, Anda memiliki pikiran positif tentang kegiatan tersebut dan tentang diri Anda sendiri; Anda senang pada diri sendiri.

Dean, misalnya, berumur 34. Salah satu aspek hidupnya yang penting baginya adalah olahraga. Sepak bola, khususnya, penting. Hal itu adalah sesuatu yang dia nikmati dan cukup mahir dilakukannya. Dia merasa percaya diri dan senang pada dirinya ketika dia bermain sepak bola. Teman-temannya juga penting. Menjaga hubungan baik dengan teman-temannya, melakukan banyak hal bersama, dan saling mendukung adalah sesuatu yang dinikmatinya dan cukup mahir dilakukannya.

Chaya adalah seorang pengacara. Ia mahir dalam pekerjaannya dan menyenangkannya. Namun, apa yang benar-benar membuatnya merasa senang adalah pekerjaan sukarela yang dikerjakannya sekali seminggu bersama kaum muda tunawisma. Chaya merasa bahwa ia benar-benar bisa membantu orang-orang muda tersebut dengan mendengarkan dan memberikan saran serta informasi.

Setiap kali Anda menikmati suatu area dalam hidup Anda dan cakap di bidang yang penting bagi Anda, Anda dapat merasa senang terhadap diri Anda sendiri. Anda tidak harus unggul dalam suatu kegiatan, Anda hanya perlu menyukainya dan cukup mahir melakukannya.

Hal apa yang Anda senangi? Hal apa yang Anda nikmati? Mungkin hal itu adalah pekerjaan Anda atau salah satu aspek pekerjaan Anda. Mungkin hal itu adalah pekerjaan sukarela yang Anda kerjakan. Barangkali hal itu adalah sebuah minat seperti memasak atau memanggang, memancing, berkebun, atau berdansa.

Adakah kegiatan-kegiatan dalam hidup Anda yang memberikan kepuasan terhadap diri Anda sendiri? Kenali apa saja kegiatan-kegiatan tersebut agar Anda bisa mengembangkan

kepercayaan diri dan harga diri Anda dari kelebihan yang Anda miliki. Temukan apa yang Anda senangi dan lakukan hal itu lebih sering.

Barangkali Anda memiliki kemampuan alami untuk melakukan sesuatu dengan baik. Mungkin ada sesuatu hal yang selalu Anda ingin pelajari. Temukan sebuah minat atau kegiatan yang tidak akan terlalu menantang bagi Anda pada awalnya agar Anda bisa merasa telah mencapai sesuatu dan memiliki peluang untuk membangun kepercayaan diri.

Di Bab 3 Anda sudah membaca tentang cara untuk mengupayakan dan mewujudkan tujuan Anda. Melakukannya—mengupayakan dan mewujudkan berbagai hal—juga bisa membantu Anda mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri Anda. Setiap langkah yang berhasil Anda ambil memberikan bukti yang membuat Anda meyakini bahwa Anda *memang* melakukannya dengan baik dan Anda *bisa* berhasil.

Pastikan untuk bercermin pada apa yang telah Anda kerjakan sesudahnya. Melakukan hal itu menghasilkan berkah berlipat tiga; setiap kali Anda *memikirkan* untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan, maka *kerjakan* hal itu lalu *becermin* dari hal itu, otak Anda telah memperkuat jalur saraf positif tersebut tiga kali.

Kenali kualitas-kualitas Anda

Satu cara lain untuk merasa senang pada diri sendiri dan apa yang bisa Anda kerjakan adalah dengan mengenali kualitas pribadi, karakteristik, dan atribut khas Anda. Cermati seluruh

daftar berikut ini dan saat Anda melakukannya, centang *se-tiap dan semua* kualitas yang Anda miliki.

Mudah beradaptasi	Baik hati	Perseptif
Berjiwa petualang	Pekerja keras	Praktis
Kalem	Ringan tangan	Saksama
Peduli	Jujur	Realistis
Berhati-hati	Imajinatif	Menenangkan
Kooperatif	Mandiri	Andalan
Sopan	Inovatif	Tahan banting
Kreatif	Intuitif	Banyak akal
Ingin Tahu	Disukai	Bertanggung jawab
Pasti	Logis	Humoris
Dapat diandalkan	Loyal	Tulus
Bertekad	Metodis	Sosial
Diplomatis	Cermat	Simpatik
Empatik	Jeli	Bijak
Penghibur	Optimistis	Menyeluruh
Energik	Tertata	Rapi
Adil	Supel	Toleran
Tegas	Sabar	Dapat dipercaya
Fleksibel	Gigih	Lurus hati
Ramah	Objektif	Pengertian
Lembut	Berpikiran terbuka	

Sekarang, pilih lima kualitas teratas Anda; lima hal yang menurut Anda paling tepat menggambarkan pribadi Anda.

Kemudian, untuk setiap kualitas tersebut, tuliskan satu atau dua kalimat yang menggambarkan mengapa dan bagaimana Anda demikian.

Misalnya, jika Anda merasa bahwa kesabaran merupakan salah satu kualitas Anda, Anda mungkin mengatakan, “Aku bisa dengan tenang menunggu banyak hal terjadi pada waktunya sendiri. Aku sabar terhadap para kolegaku yang butuh waktu sedikit lebih lama untuk membereskan pekerjaannya.”

Jika satu kualitas lain adalah ketekunan, Anda mungkin berkata, “Aku bisa terus menekuni sebuah tugas, khususnya saat dihadapkan pada kesukaran. Aku mengatasi berbagai kemunduran dan terus melaksanakannya. Aku baru-baru ini melakukannya, sewaktu meminta dengan tegas tentang perawatan kesehatan khusus yang menurutku dibutuhkan.”

Dan jika dapat diandalkan merupakan salah satu kualitas Anda, Anda mungkin menulis “Aku bisa dipercaya dan diandalkan untuk melakukan apa yang kujanjikan. Teman-temanku telah memberitahuku bagaimana mereka sangat menghargai kualitas yang satu itu.”

Ajukan pertanyaan kepada diri Anda untuk membantu menuliskan kualitas-kualitas baik yang Anda miliki:

- Bagaimana aku telah membantu seseorang dengan memiliki kualitas itu?
- Tantangan apa yang berhasil kuatasi dengan kualitas yang kumiliki itu?
- Bagaimana kualitas itu membantuku dalam pekerjaanku atau kehidupanku sehari-hari?

Ketika Anda memiliki rasa rendah diri, pikiran negatif Anda memutarbalikkan persepsi Anda tentang diri sendiri dan melewatkan hal-hal positifnya. Kenali kualitas-kualitas baik dalam diri Anda dan jelaskan bagaimana, mengapa, dan kapan kualitas yang Anda miliki dapat membantu Anda untuk melihat nilai diri Anda dan dengan demikian berkontribusi terhadap harga diri yang baik.

Akui kualitas positif Anda dan hal-hal yang mahir Anda lakukan. Biasakan diri Anda untuk mengenali dan memikirkan

hal-hal positif tentang diri Anda dan berikan persetujuan terhadap pribadi Anda sendiri.

Penegasan diri

Anda mungkin pernah menemukan gagasan tentang penegasan positif sebelumnya. Suatu penegasan pada dasarnya adalah sebuah pernyataan positif bahwa hal itu benar. Jenis penegasan yang mungkin pernah Anda baca atau dengar biasanya pernyataan-pernyataan seperti:

- Aku hidup di masa kini, dan yakin akan masa depan
- Aku merasa aman dalam ritme dan alur kehidupan
- Pribadi luarku berpasangan dengan kesejahteraan mentalku
- Tidak ada yang mustahil dan hidup ini luar biasa

Semuanya oke-oke saja, tetapi agar suatu penegasan dapat berfungsi efektif buat Anda, penegasan tersebut haruslah secara khusus berkenaan dengan diri Anda; penegasan tersebut harus bersifat pribadi dan dapat Anda yakini. Dengan latihan di atas—di mana Anda mengidentifikasi suatu kualitas diri dan menggambarkan bagaimana dan mengapa Anda menjadi demikian—Anda menciptakan penegasan diri Anda sendiri. Penegasan pribadi ini lebih mungkin menjadi efektif bagi Anda *karena* sifatnya personal. Jadi, ciptakan penegasan terhadap pribadi Anda—tuliskan hal itu dan simpan di tempat yang mudah terbaca saat dan ketika Anda membutuhkannya.

Orang-orang positif

“Surround yourself with people who make you happy. People who make you laugh, who help you when you’re in need. People who genuinely care. They are the ones worth keeping in your life. Everyone else is just passing through.”

–Karl Marx

Harga diri dan kepercayaan terhadap diri sendiri bersumber dari dua hal. Keduanya bersumber dari apa yang Anda yakini tentang diri Anda dan bagaimana menilai diri Anda. Kedua hal tersebut juga berasal dari apa yang tampaknya orang lain yakini tentang Anda dan bagaimana mereka menilai Anda.

Di sepanjang hidup, Anda akan berjumpa dengan berbagai macam orang; yang berbeda dalam banyak hal. Namun, ketika berkenaan dengan bagaimana mereka dapat memengaruhi harga diri dan kepercayaan diri Anda, orang lain dapat masuk dalam salah satu dari dua kutub; “radiator” atau “saluran penguras”.

Orang-orang yang dikategorikan sebagai radiator memancarkan kehangatan dan hal-hal positif, sedangkan saluran penguras dapat membuat Anda merasa jengkel dan kesal, kecewa atau marah, bersalah atau sebal. Mereka menguras energi Anda. Kesengsaraan, kritik, dan keluhan mereka menenggelamkan Anda dalam kenegatifan.

Orang yang paling banyak menghabiskan hidup bersama Anda dapat membuat perbedaan besar terhadap cara Anda berpikir, merasakan, dan bertindak. Anda memerlukan radiator dalam hidup ini! Orang-orang yang positif lebih mungkin merespons Anda dalam cara-cara yang positif sehingga dengan demikian membuat Anda berpikir positif tentang diri Anda sendiri dan dunia di sekeliling Anda.

Jika Anda memiliki perasaan rendah diri, mungkin ada orang-orang yang dekat dengan Anda yang, baik sengaja maupun tidak, mendorong kepercayaan dan pendapat negatif tentang diri Anda sendiri yang Anda pegang. Jadi, penting untuk mengidentifikasi orang-orang itu dan mengambil tindakan untuk menghentikan perlakuan mereka.

Katak-katak kecil

Dahulu kala, ada segerombol katak kecil, yang mengadakan sebuah perlombaan lari. Tujuannya adalah untuk berlari, berjingkat, dan melompat ke puncak sebuah menara yang sangat tinggi. Banyak yang berkerumun di sekitar menara itu untuk melihat perlombaan tersebut dan bersorak memberikan semangat kepada para kontestan.

Perlombaan dimulai. Tidak ada satu pun dalam kerumunan tersebut yang benar-benar percaya bahwa katak-katak kecil tersebut dapat mencapai puncak menara. Mereka berteriak, “Itu terlalu sulit!!! Mereka TAKKAN PERNAH bisa sampai ke puncak” dan “Tidak mungkin. Menara itu terlalu tinggi.”

Katak-katak kecil itu mulai berjatuhan, satu demi satu, kecuali mereka yang berhasil memanjat lebih tinggi. Orang-orang terus berteriak “Itu terlalu sulit! Terlalu sukar. Tidak ada yang akan berhasil melakukannya!”

Lebih banyak lagi katak-katak kecil yang menjadi lelah dan menyerah. Namun, seekor katak terus memanjat lebih tinggi dan lebih tinggi lagi. Katak ini tidak mau menyerah! Dan dia berhasil sampai di puncak. Semua ingin tahu bagaimana katak ini berhasil mencapai prestasi hebat itu.

Rahasiannya? Katak itu tuli!!

Penulis Anonim

Menjauhkan diri dari orang-orang yang negatif atau mengeluarkan mereka dari hidup Anda sepenuhnya bukanlah hal yang selalu bisa atau praktis untuk dilakukan. Namun, yang bisa Anda lakukan adalah mengurangi waktu yang Anda habiskan di sekitar mereka dan memperbanyak waktu yang Anda habiskan bersama kaum “radiator”, dan orang-orang positif dalam kehidupan Anda.

Siapa saja orang-orang yang positif dalam hidup Anda

Siapa yang terlintas dalam pikiran Anda saat menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini?

- Seseorang yang bisa kuhubungi di saat kritis
- Seseorang yang membuatku merasa senang pada diriku sendiri
- Seseorang yang membuatku benar-benar bisa menjadi diri sendiri
- Seseorang yang menghargai pendapatku
- Seseorang yang memberitahuku sudah sebagus apa keadaanku
- Seseorang yang bisa kuajak bicara saat aku khawatir
- Seseorang yang benar-benar membuatku berhenti dan memikirkan apa yang sedang kulakukan
- Seseorang yang membuatku tertawa dan bisa kuajak berse-nang-senang bersama
- Seseorang yang berbagi minat atau hobi yang sama denganku
- Seseorang yang memperkenalkanku pada ide, minat atau orang-orang baru
- Seseorang yang bermurah hati membagi waktu, ide, atau sumber daya mereka

Anda mungkin punya orang yang berbeda-beda atau sejumlah orang untuk setiap situasi, atau satu-dua orang yang sama dapat saja sesuai untuk situasi yang berbeda. Berpikirlah secara luas; orang-orang positif dalam daftar Anda tidak harus berupa teman atau keluarga saja; mereka bisa saja kolega atau tetangga Anda.

Orang yang bisa Anda ajak bicara saat khawatir, misalnya, bisa jadi profesional yang Anda temui seperti dokter pribadi, konselor, atau seseorang dari sebuah organisasi yang menyediakan layanan bantuan lewat telepon. Mungkin seseorang yang memperkenalkan Anda pada ide dan minat baru adalah seorang pembuat film dokumenter seperti David Attenborough. Barangkali ada seseorang di radio atau TV yang membuat Anda tertawa. Orang yang menginspirasi Anda bisa jadi seseorang yang telah Anda baca dalam buku dan berhasil mengatasi kesukaran atau berhasil meraih sesuatu meskipun terasa hampir mustahil.

Bahkan, tokoh panutan merupakan salah satu sumber kepositifan. Tokoh panutan adalah orang-orang yang memiliki karakter dan kualitas yang menginspirasi kita. Kita semua mencari hal-hal yang berbeda dari seorang panutan, tetapi mereka sering kali adalah orang yang mempraktikkan apa yang mereka ucapkan dan yang bersedia untuk menindaklanjuti keyakinan dan nilai-nilai mereka. Tokoh panutan bertindak dengan etika dan kejujuran. Mereka menunjukkan rasa hormat pada orang lain. Tokoh panutan sering kali menjadi sumber inspirasi karena mereka berhasil mengatasi kesukaran dalam hidup mereka dalam cara tertentu; biasanya dengan gigih bertekun atau dengan menemukan solusi kreatif

terhadap berbagai masalah dan kesulitan. Kita mengagumi orang-orang seperti itu!

Kabar positif

Selain meminimalkan kontak dengan orang-orang negatif, kurangi seminim mungkin jumlah kabar negatif dalam hidup Anda. Meskipun terus mengikuti berbagai kisah penting dapat membuat Anda tahu, membentuk pendapat dan membuat Anda dapat mengambil bagian dalam berbagai diskusi, di zaman yang sarat informasi seperti sekarang ini, dalam sekejap saja hidup Anda bisa dipenuhi dengan berbagai informasi yang tidak relevan atau tidak diperlukan.

Anda jarang mendapatkan informasi yang lebih baik, hidup Anda tidak menjadi lebih baik, dan Anda jarang merasa lebih baik atas diri Anda, orang lain, atau dunia di sekitar Anda karena membaca informasi negatif berlevel rendah.

Bahkan, dampak informasi bermutu rendah bagi pikiran itu ibarat gula bagi tubuh: kalori kosong yang memberi Anda dorongan energi, tetapi kemudian menurunkannya dan membuat Anda merasa buruk. Anda tentu tidak ingin menjejali tubuh Anda dengan makanan bermutu rendah. Lalu kenapa menjejali benak Anda dengan pikiran-pikiran berkualitas rendah?

Lingkaran Kekhawatiran vs. Lingkaran Kendali Dalam bukunya, *The Seven habits of Highly Effective People* (Tujuh Kebiasaan Orang-orang Efektivitas Tinggi), Stephen Covey menjelaskan konsep “Lingkaran Kekhawatiran” dan “Lingkaran Pengaruh”. Lingkaran Kekhawatiran adalah area yang tidak

bisa kita kendalikan, tetapi dapat membuat kita membuang waktu dan energi jika terjebak di dalamnya; dibuat tegang dan khawatir olehnya.

Serangkaian besar peristiwa—ekonomi, misalnya, perang dan terorisme, perilaku para selebritas dan skandal politik—masuk dalam Lingkaran Kekhawatiran tersebut. Anda tidak punya banyak kendali atas atau bahkan sama sekali tidak dapat mengendalikan peristiwa-peristiwa tersebut, tetapi dapat dengan mudah mengonsumsi informasi lebih banyak tentangnya. Hal itu menguras waktu dan energi Anda dan dapat membuat stres, tidak berdaya, dan negatif hanya *karena* Anda tidak punya banyak kendali atau tidak dapat mengendalikan kejadian-kejadian itu.

Lingkaran Pengaruh, di sisi lain, merupakan area yang memang dapat Anda kendalikan. Hal itu melibatkan berbagai permasalahan dan kejadian yang *dapat* Anda pengaruhi dalam hidup Anda sehari-hari.

Jika Anda mengalihkan perhatian pada Lingkaran Pengaruh tersebut, Anda berpaling pada area di mana Anda dapat lebih mengontrol dan memengaruhinya. Tujuan, sikap, keahlian yang Anda kembangkan, apa yang Anda pelajari, apa yang Anda baca, dengarkan dan lihat, apa yang Anda makan, frekuensi berolahraga yang Anda kerjakan, dan seterusnya. Anda bisa melakukan sesuatu tentang berbagai permasalahan dan kejadian yang ada dalam Lingkaran Pengaruh. Ketika Anda memberikan sebagian besar waktu dan energi Anda pada Lingkaran Pengaruh itu, Anda lebih mungkin merasa positif terhadap diri Anda karena dapat memprakarsai dan memengaruhi sebuah perubahan.

Sebagian besar dari kita memiliki sejumlah sumber informasi yang dapat kita hilangkan dari hidup tanpa merugikan kehidupan kita dalam bentuk apa pun. Ketimbang mengonsumsi apa pun yang sudah siap tersedia, dan menguras energi Anda, melangkahlah ke dalam Lingkaran Pengaruh dan buatlah lebih banyak pilihan sadar tentang apa yang Anda baca, tonton, dan dengarkan. Carilah kisah-kisah tentang orang-orang yang menginspirasi Anda. Jangan membaca orang-orang yang digambarkan sebagai korban; di mana fokusnya ada pada ketidakadilan situasi mereka dan tidak ada satu pun yang tampaknya bisa diselesaikan.

Sebagai gantinya, baca dan dengarkan kisah-kisah tentang orang-orang yang berhasil mengatasi kesukaran mereka. Apa yang telah membantu mereka untuk mengatasinya dan bangkit kembali? Apakah itu kemampuan mereka untuk menemukan hal-hal positif dalam kesukaran? Anda memerlukan tokoh panutan yang positif dalam hidup Anda, jadi tonton dan bacalah kisah-kisah atau pidato yang memotivasi. "TED talks" (www.ted.com), contohnya, menginspirasi, mendidik, dan memotivasi.

Saat terhubung di dunia maya, Anda dapat menemukan berbagai situs web yang didedikasikan untuk berbagi kabar-kabar yang menginspirasi dan positif dari berbagai belahan dunia:

www.dailygood.org/
www.huffingtonpost.com/good-news/
www.goodnewsnetwork.org/
<http://positivenews.org.uk/>
www.sunnyskyz.com/

Jadi, menjauhlah dari judul-judul berita negatif dan kisah-kisah mengerikan tentang berbagai hal yang berubah buruk. Sebagai gantinya, carilah kisah-kisah menggembirakan yang merayakan hal-hal terbaik dalam hidup dan carilah inspirasi dari kebaikan dalam dunia di sekeliling kita.

Secara ringkas

- Kepercayaan diri bukanlah tentang apa yang bisa atau tidak bisa Anda lakukan. Hal itu soal apa yang Anda *percaya* bisa atau tidak bisa Anda lakukan.
- Pikiran negatif dan distorsi kognitif melemahkan rasa percaya diri dan harga diri Anda, membuat Anda merasa buruk terhadap diri dan kemampuan Anda.
- Saat Anda memiliki harga diri yang tinggi, pikiran Anda tentang diri Anda positif; Anda merasa senang terhadap kemampuan Anda, Anda lebih mungkin meyakini bahwa Anda *bisa* melakukan banyak hal dan mengatasi berbagai kesulitan. Hal itu merupakan dinamika positif ketika setiap aspek saling memberikan umpan balik.
- Mengerjakan sesuatu yang Anda senangi, dan yang mahir Anda kerjakan, dapat membantu membangun rasa percaya diri dan meningkatkan harga diri Anda. Jadi, temukanlah hal yang Anda senangi dan kerjakan hal itu lebih sering.
- Biasakan diri Anda untuk mengidentifikasi dan memikirkan hal-hal positif tentang diri Anda dan ciptakan persetujuan terhadap pribadi Anda sendiri.

- Minimalkan orang-orang negatif dan kabar-kabar negatif dalam hidup Anda. Carilah berbagai kisah dan berita positif tentang orang-orang yang menginspirasi Anda.
- Berfokuslah pada "Lingkaran Pengaruh" Anda. Saat Anda memberikan sebagian besar waktu dan energi untuk Lingkaran Pengaruh tersebut, Anda lebih mungkin merasa positif, karena Anda dapat memprakarsai dan memengaruhi sebuah perubahan.

BAGIAN 3

Berpikir Positif dalam Situasi Sulit

Menghadapi Kekecewaan dan Kemunduran, Trauma dan Tragedi

Kemunduran dan kekecewaan

Mudah bagi kita untuk tetap positif ketika semuanya berjalan lancar dalam hidup ini. Tantangan yang sesungguhnya terhadap pemikiran positif datang ketika masalah, kemunduran dan kekecewaan, terjadi. Kesulitan keuangan atau masalah kesehatan yang tidak disangka-sangka, orang lain yang menghalangi Anda atau menarik kembali dukungan mereka, misalnya, dapat dengan mudah membuat Anda mundur.

Ditolak di sebuah tempat atau program, acara bakat di TV, pekerjaan, apartemen atau rumah semuanya adalah sumber kekecewaan. Begitu pula saat melihat tim Anda kalah, cuaca buruk yang mengacaukan rencana Anda, gagal dalam ujian, atau rapat di tempat kerja atau suatu acara sosial tidak berjalan selancar yang Anda rencanakan.

Bahkan jika Anda berupaya untuk melupakannya, kekecewaan dapat tetap membayangi pikiran Anda bagai-

kan awan kelabu. Hal itu adalah tanggapan yang sepenuhnya alami ketika ekspektasi atau harapan Anda gagal terwujud.

Setiap kali sebuah situasi telah mengecewakan Anda, Anda perlu duduk bersamanya; meluangkan waktu untuk mengakui dan menerima bahwa apa yang telah terjadi *sudah* terjadi dan tidak ada yang dapat mengubah hal itu. Merasa kecewa bukanlah suatu kesalahan.

"When we push away part of us that feels that way,
it creates a fragmented self with an acceptable me
and unacceptable me."

–Tina Gilbertson

Jika Anda kesal atau kecewa terhadap sesuatu hal, hal itu bukan karena Anda tidak cukup positif. Hal itu terjadi karena Anda manusia biasa. Jika Anda mengambil pendekatan "penerimaan dan komitmen" (sepaimana diuraikan dalam Bab 2) maka Anda dapat mengakui dan menerima mengapa Anda merasa demikian, belajar dari kekecewaan Anda, dan melangkah maju.

"Crying has the power to unify our thoughts, feelings
and physical body in a way that is cathartic
and automatically grounds us in the present."

–Rachel Kelly

Namun, tidak selalu mudah bagi kita untuk melangkah maju. Pikiran negatif, yang berdiam pada apa yang gagal terwujud—di sebuah kursus, misalnya, atau penjualan yang tidak berhasil atau baju yang tidak pas—dapat membuat Anda terpaku pada kekecewaan itu dan tidak dapat maju dari sana. Namun, semua waktu yang Anda habiskan untuk merenungkan apa yang terjadi atau tidak terjadi membuat Anda sulit untuk melangkah maju, berpikir secara logis dan jernih—untuk berpikir secara positif.

Para penggemar olahraga dan orang-orang yang ambil bagian dalam olahraga tahu bahwa setiap kali mereka atau tim mereka kalah mereka tidak bisa terbenam dalam kekecewaan terlalu lama. Mereka tahu bahwa tetap tinggal dalam kekecewaan tidak bisa membawa mereka ke mana pun. Mereka melepaskan pikiran negatif dan sebagai gantinya beralih untuk memikirkan tentang pertandingan atau perlombaan selanjutnya dan kesempatan-kesempatan yang dihadapkannya.

Untuk dapat menjauh dari kekecewaan, Anda harus melakukan hal yang sama; membuat keputusan bahwa Anda akan maju. Hal itu tidak akan terjadi secara otomatis; Anda harus aktif mencari sesuatu yang positif dari situasi tersebut.

Dalam pidato formal di acara kelulusan Universitas Stanford tahun 2005, misalnya, Steve Jobs menjelaskan apa yang terjadi setelah dia dipecat dari Apple.

Aku tidak melihatnya saat itu, tetapi kemudian baru aku tahu ternyata dipecat dari Apple adalah hal terbaik yang bisa terjadi padaku. Beban berat dari sebuah kesuksesan digantikan dengan ringannya beban saat menjadi

pemula lagi, tidak begitu yakin tentang segala hal. Hal itu membebaskanku untuk memasuki salah satu periode paling kreatif dalam kehidupanku. Selama lima tahun berikutnya, aku memulai sebuah perusahaan bernama NeXT, perusahaan lain bernama Pixar, dan jatuh cinta dengan seorang wanita cantik yang kemudian menjadi istriku. Aku cukup yakin kalau tidak ada satu pun dari hal-hal itu yang akan terjadi kalau aku tidak dipecat dari Apple.

Seperti Steve Jobs, Anda bisa selalu mengambil hikmah yang baik dari sebuah kekecewaan.

Kapan terakhir kali Anda kecewa? Apa yang Anda pelajari? Apakah Anda pernah berhenti untuk becermi soal itu? Para pemikir positif melihat kekecewaan sebagai tanda bahwa mereka perlu menyesuaikan ekspektasi dan harapan mereka; untuk memikirkan ulang rencana mereka agar mereka bisa kembali pada jalur yang benar untuk mencapai apa pun yang diinginkan.

Misalnya, andai Anda telah mendedikasikan banyak waktu dan usaha untuk belajar dan mengulang lagi semua bahan pelajaran untuk sebuah ujian. Anda berharap untuk lolos tes dengan hasil yang mengesankan. Namun, Anda gagal; Anda gagal mencapai ekspektasi Anda. Apa yang tadinya Anda pikir perlu dilakukan—topik-topik yang Anda pelajari lagi, waktu dan upaya dan tingkat pemahaman Anda—sekarang Anda tahu bahwa hal itu tidak cukup.

Kekecewaan menunjukkan bahwa Anda mungkin perlu menambah sumber daya atau mengubah pendekatan Anda untuk bisa mewujudkan hasil yang Anda inginkan. Keke-

cewaan Anda sebenarnya membantu Anda untuk melangkah maju menuju impian, bukan menjauh dari itu.

Pengalaman Anda telah menghasilkan suatu pembelajaran—baik itu tentang pribadi Anda sendiri, orang lain, situasi yang ada atau bahkan dunia ini—dan menanggapiinya dengan sebagaimana mestinya. Belajar dari kegagalan melibatkan upaya untuk bercermin dari apa yang telah terjadi, mengidentifikasi apa yang salah, dan mencari tahu apa yang perlu diubah untuk mencegah terjadinya kekecewaan dan kemunduran serupa di masa depan.

Ketahui bahwa ketika Anda berhasil beradaptasi, Anda menciptakan peluang untuk berbahagia dan sukses yang tidak tergantung pada kesempurnaan dari situasi yang ada.

Misalnya, ada banyak kritik tentang ketiadaan calon nominasi dan pemenang berkulit hitam dalam acara BRITs 2016. Namun, penyanyi dan penulis lagu *funk* George Clinton memiliki perspektif berbeda mengenai kontroversi tersebut. “Memang selalu begitulah adanya, tetapi hal itu hanya membuat Anda bekerja lebih keras dan lebih baik lagi. Itulah yang dibutuhkan untuk bisa menjadi hebat—kesukaran. Berbagai hal selalu berubah menuju arah yang lebih baik. Kesalahan itu mudah dicari—tetapi menemukan alasan untuk terus bergerak maju adalah hal yang paling sulit. Dan kalau aku bisa menemukan alasan itu, aku sudah puas.”

Anda mungkin perlu menyesuaikan ekspektasi Anda, tetapi hal itu tidak selalu berarti bahwa Anda harus menurunkannya. Beberapa tahun lalu, saya memiliki ide untuk artikel di majalah tentang cara untuk menjadi tahan banting. Saya berusaha mempromosikan hal itu ke beberapa editor, te-

tapi tidak ada satu pun yang tertarik. Sesudah saya berhasil mengatasi kekecewaan itu, saya berpikiran bahwa editor majalah tidak tertarik dengan gagasan saya, tetapi editor buku mungkin saja tertarik. Bersama dengan teman saya Sue, saya mendekati para penerbit dan kami ditugasi untuk menuliskan buku pertama kami!—*Bounce: Use the power of resilience to live the life you want.*

Setiap orang yang sudah berhasil atau mencapai sesuatu telah menghadapi sejumlah kekecewaan. Mereka belajar dari kekecewaan dan melangkah maju—kadang ke arah yang berbeda. Penyelesaian masalah secara aktif membuat Anda memperoleh perasaan bahwa Anda memegang kendali dan membuat Anda berpikir positif.

Berfokuslah untuk berpikir pada apa yang bisa dikerjakan alih-alih pada yang tidak, dan bukalah diri Anda terhadap berbagai ide baru dan cara baru untuk melakukan sesuatu. Ketimbang berpikir, “Aku seharusnya/seharusnya tidak...” cobalah untuk mengatakan “Mungkin bisa membantu untuk” atau “Aku bisa...” atau “Sekarang aku akan....”

Lepaskan diri Anda dari ekspektasi tentang bagaimana seharusnya sesuatu terjadi. Terlalu mudah untuk tetap kecewa bila Anda masih melekat pada cara-cara banyak hal “seharusnya” terjadi. Ekspektasi ini melemahkan karena, selama Anda terus terjebak di dalamnya, ekspektasi tersebut mencegah Anda untuk bertindak konstruktif terhadap situasi Anda. Berhadapan dengan kekecewaan mengharuskan Anda untuk menyesuaikan atau melepaskan ekspektasi Anda.

Teruskan tujuan Anda. Biarkan tujuan tersebut mendorong Anda untuk maju. Seperti yang dikatakan Friedrich Nietzsche,

“Apa yang tidak membunuh kita menjadikan kita lebih kuat.”
Dan itulah pikiran positif!

Trauma dan tragedi

Anda bisa selalu menemukan sesuatu yang positif dalam kekecewaan atau kemunduran, tetapi bagaimana bila ada trauma atau tragedi besar terjadi?

Ketika Anda melewati jenis peristiwa yang membuat hidup Anda hancur berantakan, yang menguasai Anda dengan rasa syok dan dukacita, hal terakhir yang dapat Anda pikirkan adalah bersikap positif.

Mungkin tampaknya seolah menghina ketika menyarankan untuk berpikir positif ketika tragedi menghantam kita, tetapi hal itu *bisa* membantu Anda untuk mengatasi rasa sakit yang Anda hadapi. Dua kisah di bawah ini menunjukkan bagaimana dua orang yang berbeda telah menemukan aspek-aspek positif dari trauma dan tragedi yang mereka alami.

Suatu hari di bulan Juni 2007, Garry Methven pulang dari kerja dan pergi ke pub untuk minum-minum, seperti yang biasa dia lakukan sehari-hari. Saat pulang ke rumah beberapa jam kemudian, dia terburu-buru mengejar kereta bawah tanah terakhir untuk pulang dan jatuh dari eskalator. “Aku mabuk, jadi aku mungkin tersandung dan jatuh, dan berakhir tergeletak di lantai bawah.” Garry menderita cedera otak yang serius.

Aku mengikuti program rehabilitasi, yang mungkin membantu, tetapi aku tidak bisa bicara dengan selayaknya; aku tidak bisa menemukan kata-kata yang pas.

Hal ini disebut afasia. Aku tidak bisa kembali bekerja. Aku mengalami serangan epilepsi setiap hari. Serangan itu sangat buruk, ganas—aku akan tergeletak di lantai, tidak bisa menggerakkan tubuh, tidak bisa berbicara, dan akan merasa depresi lama sekali sesudahnya.

Akhirnya aku menemukan sebuah badan amal bernama Headway East London, yang membantu orang-orang yang mengalami cedera otak. Pada awalnya, aku akan pergi ke kantor pusat mereka dan hanya duduk di pojokan dan tidak bicara dengan seorang pun; tetapi kemudian aku bertemu orang-orang yang mengalami keadaan serupa, dan yang memahami apa yang sedang kujalani.

Meskipun kecelakaan itu sangat buruk, ternyata di balik itu ada hikmah yang bisa didapat. Aku biasanya adalah seorang peminum berat; saat bangun pagi aku akan minum vodka sebelum pergi kerja, lalu beberapa gelas bir saat makan siang di pub, dan kemudian minum lagi setelah kerja.

Namun, epilepsi dan alkohol tidak bisa disatukan, jadi aku harus melepaskannya setelah kecelakaan itu. Bahkan, aku mungkin berada dalam masalah lebih besar saat ini seandainya peristiwa itu tidak terjadi. Aku benar-benar egoistis sebelumnya, dan aku biasa berbuat curang terhadap semua orang. Aku sekarang jauh lebih baik hati saat aku sadar.

Aku tinggal sendirian di sebuah rumah penampungan di London, dan sekarang merasa jauh lebih bahagia. Aku belum terkena serangan selama beberapa bulan, dan meskipun aku masih memiliki afasia, keadaannya

tidaklah seburuk dulu. Aku punya kebun, jadi aku sering kali keluar dan mengelilinginya, memikirkan apa yang bisa kutanam. Aku tidak memikirkan soal masa depanku, aku berfokus pada masa kini yang kujalani saat ini.

Namun, aku sungguh-sungguh memikirkan masa depan putriku. Ia sekarang di universitas—ia luar biasa pintar. Ia benar-benar berkah bagiku. Kuharap ia memiliki hidup yang indah dan bahagia. Itulah hal yang terpenting bagiku sekarang.

Pada 2008, saudara Andrew Foster, Christopher, menembak mati istrinya Jill dan putri mereka Kirstie yang berumur 15 tahun sebelum membakar rumah mereka di Shropshire dan bunuh diri. Andrew mendirikan semacam dana perwalian dengan nama keponakannya, untuk Riding for the Disabled. “Kami sedang mencoba untuk memperoleh hikmah dari hal ini,” ujarnya kepada para reporter.

Menemukan sesuatu yang positif tidak berarti mengingkari setragis dan seburuk apa situasi yang ada, tetapi hal itu bisa membantu mencegah Anda dikuasai oleh buruknya peristiwa itu.

Sama seperti kekecewaan, saat Anda mengalami trauma dan tragedi Anda perlu memberi diri sendiri waktu untuk mengakui dan menerima bahwa apa yang telah terjadi sudah terjadi.

Kesedihan dan kekecewaan serta rasa syok dan dukacita dimaksudkan untuk memperlambat diri Anda dan membuat Anda dapat bercermin dan menyerap apa yang sudah terjadi;

untuk menyadari bahwa tidak ada cara untuk kembali; tidak ada satu pun dan tidak ada seorang pun yang bisa mengubah apa yang sudah terjadi.

Lalu, di titik tertentu, ketika Anda mampu melakukannya, berfokus pada seseorang yang telah membantu dan bersikap suportif dan apa yang menjadi hikmah dari kejadian tersebut dapat mulai mengarahkan pikiran Anda ke arah yang positif.

Carilah hal-hal positif

"If you are going through hell, keep going."

–Winston Churchill

Bahkan di saat-saat paling buruk sekalipun, selalu ada sesuatu yang bisa disyukuri.

Di Bab 5 Anda sudah membaca tentang cara untuk mengidentifikasi dan becermi pada dua atau tiga hal positif yang telah terjadi dalam satu hari Anda.

Jika Anda bisa membiasakan diri untuk melakukan hal itu dalam kehidupan normal, Anda akan berhasil membentuk jalur saraf yang akan melayani Anda dengan baik ketika dihadapkan dengan masa-masa yang sangat sukar dan kemandirian besar.

Dalam setiap situasi, ada hal yang positif dan hikmahnya. Sering kali hal itu tidak terlihat jelas. Anda harus mencarinya, dan kerap kali harus mencarinya dengan saksama. Namun, Anda dapat membantu diri sendiri untuk mengatasi masa-

masa sulit lebih baik lagi dengan berlatih untuk mencari sesuatu yang positif dari hidup keseharian Anda.

Nat telah merawat Ibunya yang sakit selama 18 bulan sebelum ibunya meninggal. Dia berkata:

Aku hanya bisa melihat segala hal buruk—penderitaan dan rasa sakit yang Mum alami, bagaimana merawatnya telah mempersempit hidupku dan saudaraku hampir-hampir tidak membantu. Aku hanya melakukan kewajibanku, sama sekali tidak terpikir olehku bahwa mungkin ada aspek positif dari situasi ini.

Seorang teman memberitahuku tentang konsep mengidentifikasi dan merenungkan dua atau tiga hal positif di akhir sebuah hari. Aku menaruh catatan di samping cermin toilet untuk mengingatkanku. Tidak makan waktu lama untuk terbiasa dengan itu.

Sekarang, ketika aku dihadapkan dengan situasi yang sulit atau menantang, aku berpikir sendiri, "Apa hikmahnya?" Tidak peduli terlihat seburuk apa pun situasinya, lumayan mudah bagiku untuk menemukan sedikit hal baik. Hal itu tidak mengubah apa yang telah terjadi, tetapi hal itu benar-benar membantuku untuk tidak menjadi kewalahan karenanya.

Mengidentifikasi hal-hal baik yang terjadi setiap hari adalah apa yang dilakukan orang-orang yang berdoa setiap sore ketika mereka bersyukur kepada Allah atas berkat yang diterima hari itu. Anda tidak harus menjadi orang saleh untuk melakukannya. Anda hanya perlu melakukannya secara teratur dan ketahuilah bahwa hal itu bisa membantu Anda untuk merasa senang saat hari itu berakhir. Anda pun men-

jadi kuat dalam mengatasi masa-masa yang sukar dan penuh ujian.

Perundungan dan pelecehan

Akan tetapi, menemukan hal positif di balik sebuah kema-langan bukan berarti Anda harus menanggung situasi yang buruk, berisiko, atau merugikan hanya supaya bisa menemukan suatu aspek positif darinya.

Jika Anda berada dalam sebuah hubungan atau pertemanan di mana Anda semakin lama menjadi semakin tidak bahagia dan sengsara, jika Anda ditindas atau bahkan dilecehkan oleh seorang kolega, anggota keluarga, atau tetangga, Anda tidak dapat menggunakan pikiran positif sebagai alasan untuk tetap tinggal dalam sebuah situasi yang buruk.

Anda mungkin saja, misalnya, tinggal dalam sebuah hubungan yang diwarnai aniaya karena Anda beralasan bahwa kendati situasinya buruk, hal inilah yang benar untuk dilakukan demi anak-anak; mereka akan lebih baik datang dari keluarga yang utuh daripada keluarga yang bercerai dan setidaknya ada dua penghasilan yang masuk. Atau, barangkali Anda meyakinkan diri sendiri bahwa aspek positifnya adalah pasangan Anda tidak selamanya buruk—pada umumnya dia baik dan menyenangkan dan Anda berdua rukun-rukun saja.

Hal itu bukanlah pemikiran positif, melainkan pemikiran yang delusional. Pemikiran positif tidak berarti mengabaikan kesulitan yang benar-benar ada. Jika seseorang terus-menerus menyusahkan, mendominasi, atau mengintimidasi Anda, seseorang terus-terusan memaksa dan mengancam Anda, mengkritik atau mempermalukan Anda, menjajah

Anda atau memberikan komentar-komentar yang melecehkan dan menghina Anda, Anda *harus* melakukan sesuatu. Orang itu tidak akan pergi menjauh!

Ubah perspektif Anda; gunakan pikiran positif untuk memikirkan hal-hal baik apa saja yang bisa terjadi jika Anda melakukan apa yang Anda ketahui sebagai hal yang benar; dan hal itu berarti keluar dari hubungan tersebut.

Pandanglah bahwa meninggalkan seorang penindas atau orang yang suka menganiaya merupakan tujuan utama. Tujuan utama yang sangat mendesak.

Orang-orang positif

Tetap membisu dan tidak memberi tahu siapa pun hanya akan mengisolasi Anda selagi di saat yang bersamaan memperkuat si penindas atau penganiaya tersebut. Jadi, Anda harus mencari pertolongan dan dukungan. Jangan takut melakukannya. Ada orang-orang yang bisa memberi Anda dukungan dan nasihat, khususnya jika mereka pernah ada dalam situasi serupa. Ada berbagai perkumpulan yang mengkhususkan diri dalam mendukung orang-orang yang mengalami perundungan atau aniaya. Ada daftar situs web di bagian akhir buku ini yang memberikan dukungan dan informasi dalam kasus-kasus perundungan dan penganiayaan atau pelecehan.

Selain mencari pertolongan, dukungan dan nasihat, Anda perlu pergi dari situ secepat mungkin; tinggalkan pekerjaan dan hubungan itu. Berjalan pergi adalah hal terbaik yang perlu dilakukan, karena dengan melakukannya Anda menempatkan diri dalam posisi positif: seseorang yang memegang ken-

dali. Anda merenggut kembali peluang bagi sang penindas atau penganiaya untuk melanjutkan perilaku mereka.

Tentu saja, Anda mungkin harus pergi meninggalkan pekerjaan yang bagus, stabilitas keuangan, rumah yang nyaman, dan lainnya, tetapi berfokuslah pada hal-hal positifnya; bahwa Anda telah meninggalkan si penindas atau penganiaya itu. Sesudah itu, Anda dapat mencurahkan energi untuk mencari pekerjaan baru atau tempat tinggal yang baru ke timbang menghabiskan energi untuk mencoba memuaskan, menenangkan, atau menghindari si penindas atau penganiaya tersebut.

Anda *memang* bisa memilih cara Anda untuk menanggapinya. Berpikirlah secara positif; pikirkan cara untuk membuat diri Anda tetap aman dan waras serta melangkah maju menuju hidup yang lebih baik.

Keberanian

Anda akan membutuhkan keberanian. Keberanian akan lebih terasa seperti rasa takut. Namun, keberanian adalah kemampuan untuk menghadapi kesukaran *kendati* ada rasa takut dan khawatir. Keberanian memberi Anda kemampuan untuk melakukan sesuatu yang membuat Anda ngeri. Hal itu adalah kekuatan untuk menghadapi permusuhan atau intimidasi.

"It's not the size of the dog in the fight,
it's the size of the fight in the dog."

—Mark Twain

Entah itu meninggalkan pekerjaan atau hubungan Anda, berdiri bagi diri sendiri atau orang lain, berbicara atau tampil di depan umum, keberanianlah yang membantu Anda untuk melangkah maju.

Berpikir positif adalah sifat yang melekat pada keberanian; suatu aspek yang tidak terpisahkan dari keberanian itu sendiri. Hal ini soal berpikir “Aku *bisa* melakukannya” atau “Aku *akan* melakukannya” dan “Aku *bisa* mengatasinya dan aku *bisa* melewatinya.”

Jangan beranggapan bahwa Anda tidak bisa bersikap berani karena Anda tidak *merasa* demikian. Keberanian sering kali mengharuskan agar Anda berpura-pura “seolah-olah” Anda percaya diri, tidak peduli seperti apa perasaan Anda yang sesungguhnya. Hal itu berarti merasa takut, tetapi toh tetap melakukannya. Hal itu merupakan proses yang berkembang secara eksponensial—Anda hanya perlu memulai prosesnya; mulailah berpura-pura berani, mulailah dengan satu langkah kecil dan keberanian Anda akan lambat-laun akan bertambah.

Manfaatkan keberanian Anda. Pikirkanlah sebuah situasi saat Anda merasa takut, tetapi tetap menghadapi rasa takut Anda dan mengambil tindakan dan ternyata semuanya pada akhirnya berjalan lancar. Apa yang membantu? Apa yang dilakukan atau dikatakan orang lain yang membantu memberikan Anda keberanian itu? Apa yang Anda pikirkan atau rasakan saat itu?

Sekarang, pikirkan sebuah situasi yang saat ini sedang Anda hadapi, yang membuat Anda takut atau merasa cemas. Apa yang paling Anda takutkan? Anda mungkin, misalnya, takut membahayakan pekerjaan Anda jika mengeluhkan

perilaku orang lain. Anda mungkin takut memberi tahu seseorang apa yang Anda rasakan atau mungkin cemas memberi tahu seseorang apa yang Anda kerjakan dan tidak mau itu terjadi dalam situasi tertentu.

Ingatkan diri Anda bahwa Anda pernah bertindak berani sebelumnya dan Anda *bisa* mengumpulkan keberanian lagi. Itulah cara berpikir yang positif!

Berfokuslah pada alasan mengapa Anda melakukan sesuatu dan apa yang ingin Anda capai. Menyimpan hal itu dalam benak Anda dapat membantu mencegah perasaan bimbang, ketidakpastian dan rasa takut merayap masuk, karena Anda berpikir secara positif. Milikilah keberanian itu dan segala macam kemungkinan akan terbuka.

"Life shrinks or expands in proportion
to one's courage."

—Anaïs Nin

Kritik

Kita semua pernah mendengar tentang "kritik" yang bersifat konstruktif, tetapi jika Anda sama seperti orang kebanyakan, Anda jarang merespons secara positif kritik yang bertujuan paling baik sekalipun. Sebaik apa pun itu, kita menafsirkan sebuah kritik sebagai penilaian negatif atas pikiran dan perilaku kita, dan yang terburuk, kita menerima kritik sebagai sebuah serangan yang bersifat pribadi.

Tentu saja, tidak enak rasanya diberi tahu bahwa Anda tidak melakukan, melihat, berbicara, atau bersikap seperti apa yang menurut orang lain seharusnya demikian. Kritik dapat menyebabkan stres dan kejengkelan pada diri kita dan memicu jenis pikiran negatif yang menggerus harga diri dan kepercayaan diri.

Dalam sejumlah kasus, kritik yang diberikan tidak adil dan lebih berkaitan dengan permasalahan dan ekspektasi orang lain. Hal itu bukan kritik, melainkan pelecehan verbal—menghina, menyinggung, dan sepenuhnya merusak. Namun, dalam kasus lain, kritik itu dapat dibenarkan; sesuatu yang mungkin perlu Anda pertimbangkan dan tindak lanjuti.

Bagaimana Anda dapat membedakan antara kritik dan pelecehan verbal? Pelecehan verbal gagal memberikan petunjuk apa pun tentang hal-hal yang bisa Anda tingkatkan. Seperti dalam kasus ini: “Dasar idiot bere****k—boros-borosin waktu dan tempat saja—kamu tidak akan pernah bisa melakukan sesuatu dengan benar.” Kritik, di pihak lain, menggambarkan perilaku yang bisa disempurnakan. Contohnya, “Bukan ini yang kuminta untuk kamu kerjakan. Kamu belum melakukannya dengan cara yang benar.”

Jika kritik itu sifatnya tulus, Anda bisa belajar dari sana. Ambillah contoh Luke, yang merupakan aktor TV sukses. Luke menggambarkan pelajaran mengiris yang dia ambil di awal kariernya, dalam mengelola kritik:

Aku ingat saat aku masih remaja menjelang dewasa, sebelum pergi dan masuk ke sekolah drama, aku terdaftar dalam grup teater lokal. Suatu waktu, sang sutradara sedang memberiku umpan balik setelah sebuah adegan di depan seluruh grup. Namun, ia tidak bisa menye-

lesaikan satu kalimat pun tanpa alasan dan bantahan dariku.

Setelah beberapa menit seperti ini, seseorang bicara dan berkata, "Berhentilah bicara. Kamu memperlakukan dirimu sendiri." Perkataan itu tajam, tetapi aku sadar hal itu perlu dikatakan dan ketimbang bersikap defensif, aku perlu memahami, menerima, dan mencamkan semua umpan balik dari sutradara tersebut.

Kritik tidak selalu disampaikan dengan lembut. Banyak umpan balik yang kita terima tidak diminta dan tidak berasal dari para guru. Atau mungkin semua itu demikian. Barangkali ada yang bisa dipelajari dari setiap kritik itu. Kita hanya perlu bersedia mendengarkan, memutuskan apakah ada kebenaran di dalamnya, dan kemudian menindaklanjutinya.

Biasanya, kalau Anda seperti orang-orang pada umumnya, Anda melihat pujian sebagai hal yang baik dan kritik sebagai sesuatu yang buruk. Meskipun demikian, ada cara berbeda untuk memandang sebuah kritik; Anda bisa melihat banyak hal bukan dalam kacamata hitam dan putih, dan mengenali bahwa meskipun menjadi sasaran sebuah kritik tidaklah mudah, hal itu acap kali merupakan cerminan jujur dari bagaimana orang lain melihat Anda di titik tersebut.

Bagaimana cara menghadapi kritik dengan positif

Meskipun orang lain mungkin tidak cakap dalam memberikan kritik, Anda dapat mempelajari cara untuk menangani-

nya dan memberikan respons terhadap kritik dengan lebih positif.

Mulailah dengan mendengar. Berhenti dan dengarkan dengan saksama apa yang dikatakan orang lain.

Bayangkan, misalnya, bahwa seseorang mengatakan hal ini kepada Anda: "Kamu sangat berantakan! Kamu selalu lupa mengerjakan apa yang kuminta. Kamu selalu gagal menepati tenggat dan kami tidak pernah membiarkan orang lain tahu apa yang sedang kamu kerjakan atau di mana kamu berada."

Kritik itu benar-benar pedas! Mungkinkah salah satunya benar? Sekalipun si pemberi kritik sedang mengalami hari yang buruk atau dikenal kritis terhadap setiap orang dan segala hal, apakah mungkin ada sedikit kebenaran dalam komentar mereka?

Acap kali Anda dapat bereaksi sangat cepat terhadap rasa permusuhan dan ucapan mereka yang berlebihan sampai Anda tidak berhenti merasa bahwa mungkin ada sedikit kebenaran dalam perkataannya. Mendengar orang lain memberi tahu bahwa Anda "*sangat berantakan*", "*selalu lupa*", "*terus-menerus gagal*", dan "*tidak pernah memberi tahu orang lain*" bisa dengan mudah membuat Anda defensif; apalagi bila hal itu menyoroti apa yang menjadi kegelisahan Anda sendiri. Namun, biasanya memang ada sedikit kebenaran dalam kritik yang disampaikan.

Klarifikasi masalah dan solusinya. Kalau Anda tidak tahu dengan jelas soal apa yang dituduhkan pemberi kritik kepada Anda, ulangi kembali apa yang mereka katakan dalam kalimat Anda sendiri. "Aku cuma ingin memperjelas, apa

kamu barusan bilang ...” atau “Aku tidak yakin kalau aku benar-benar memahaminya, apa menurutmu...?”

Sekali Anda memahami benar apa masalahnya, jika mereka belum mengatakan hal itu, tanyakan kepada orang tersebut menurut mereka apa solusinya. Melakukan hal itu penting karena Anda berupaya sungguh-sungguh untuk mencari tahu bagaimana orang itu berpikir Anda dapat membetulkan sesuatu dan memperbaiki situasinya. (Meski demikian, Anda tidak harus menyetujui solusi mereka.)

Setelah mendengarkan, mengklarifikasi, dan menanyakan apa yang mereka inginkan untuk Anda kerjakan, Anda memperlambat percakapan, dan hal itu memberi Anda waktu untuk menanggapi secara positif; hal itu memberi Anda waktu untuk mempertimbangkan apa yang diucapkan oleh sang pemberi kritik, memutuskan apakah hal itu adil dan valid dan memutuskan tanggapan Anda nantinya.

Anda mungkin setuju atau tidak setuju bahwa aspek-aspek tertentu dari kritik yang mereka sampaikan adalah valid. Jadi, dalam contoh di atas, Anda dapat merespons dengan mengatakan, “Aku tidak setuju kalau aku ini berantakan dan selalu melupakan apa yang kamu minta untuk kulakukan. Namun, ya, aku kadang-kadang memang gagal menepati tenggat (ada alasan-alasan untuk hal itu) dan ya, aku sering tidak memberi tahu orang lain di mana aku berada atau apa yang sedang kukerjakan. Aku minta maaf. Aku akan mencoba memperbaiki soal itu. Aku akan melakukan saranmu dan”

Kritik membukakan diri Anda pada sudut pandang dan interpretasi orang lain terhadap Anda—apa yang Anda pikirkan, katakan, dan kerjakan. Oke, mungkin tidak semuanya

akurat dan orang itu mungkin terlalu pedas dan berlebihan (tukang kritik biasanya demikian ketika mereka kesal, frustrasi, atau marah), tetapi Anda perlu mencari setitik kebenaran dalam kritikan tersebut.

Bukan hal yang mudah untuk memandang diri kita apa adanya dan mengakui bahwa kita sudah melakukan sesuatu yang salah. Namun, memiliki kelemahan bukanlah hal yang buruk. Inilah bagian dari menjadi seorang manusia. Jika Anda tidak bisa mengakui kelemahan Anda dan memperbaikinya tanpa merasa rendah diri, Anda akan memperkuat kemampuan Anda untuk menangani berbagai situasi dalam cara-cara yang positif.

Dan jika Anda sungguh-sungguh merasa bahwa kritik mereka itu tidak adil dan tidak benar, katakan saja demikian. Dengan kalem, katakan pada orang itu bahwa Anda mengerti hal itu adalah perspektif mereka dan jelaskan bagaimana atau mengapa kritik mereka itu tidak adil atau jelas-jelas salah. Atau jangan katakan apa pun dan lupakan hal itu. Kemungkinan besar, pikiran mereka sudah bulat dan jika Anda mencoba untuk membantah itu seperti menuang bensin ke api.

Anda tidak bisa mengatur sepenuhnya apa yang orang lain katakan tentang diri Anda. Namun, Anda dapat mengendalikan reaksi Anda untuk merespons pernyataan itu, entah dengan mengamuk, membantah, menjadi defensif, atau meringkuk ketakutan dan apakah Anda bisa belajar atau tidak dari peristiwa itu dan melangkah maju.

Mengampuni

Apakah ada orang yang menjadi penyebab kekecewaan, ke-munduran, atau trauma Anda? Mungkin dia orangtua Anda, yang mengecewakan Anda saat masih muda, pasangan yang tidak setia? Barangkali dia seorang kawan, atau kolega yang mengecewakan Anda dalam hal tertentu? Siapa pun dan apa pun itu, setelah kekecewaan, syok atau amarah Anda pada awalnya akhirnya mereda, Anda dihadapkan pada suatu ujian baru: apakah Anda bisa mengampuni orang itu?

Pengampunan berarti melepaskan semua kebencian, frustrasi, atau amarah yang Anda rasakan sebagai akibat tindakan orang lain. Hal itu melibatkan perasaan tidak ingin lagi menghukum, membalas dendam, atau menuntut kompensasi. Hal itu berarti mengakui bahwa Anda sudah pernah tersakiti sebelumnya. Jadi, Anda tidak perlu membiarkan pelanggaran, rasa sakit dan terluka terus-menerus menyengsarakan Anda dengan tetap menyimpannya.

Selama Anda tidak mampu mengampuni, Anda terus berpegang pada sesuatu yang telah terjadi sehari-hari, berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun yang lalu. Namun, Anda berhak untuk bebas dari ke-negatifan itu! Pengampunan, yang pertama dan terutama, adalah demi *kepentingan* Anda, bukan orang yang menyakiti atau menyinggung Anda! Pengampunan itu penting untuk memberikan *Anda* damai sejahtera.

Jika Anda memaafkan seseorang, Anda tidak mengubah masa lalu, Anda mengubah masa depan. Tidak mengampuni itu sama seperti dengan sengaja membuat sebuah luka tetap terbuka—luka itu tidak sembuh dan membusuk. Di sisi lain,

ketika mengampuni, Anda mengizinkan diri sendiri untuk sembuh.

Jadi, jika hal itu adalah sesuatu yang Anda lakukan untuk diri sendiri dan jika hal itu bisa membantu menyembuhkan Anda, mengapa begitu sulit untuk memaafkan? Hal itu sukar karena Anda marah, bingung, merasa dikorbankan, atau dipenuhi dengan pikiran untuk memberikan hukuman yang setimpal atau balas dendam. Mengampuni juga bisa jadi sulit dilakukan karena Anda benar-benar tidak tahu cara untuk membereskan situasi tersebut.

Jika saat ini sudah sampai pada titik ketika Anda ingin meninggalkan tindakan Anda atau orang lain, dan melangkah maju dan meneruskan hidup, ada sejumlah langkah yang bisa Anda ambil.

Pertama-tama, akan sangat membantu bila Anda bisa menerima apa yang sudah terjadi dan bagaimana itu memengaruhi Anda. Sudah pasti orang itu bertanggung jawab atas tindakan mereka, dan Anda berharap bahwa apa yang mereka lakukan tidak pernah terjadi. Namun, Anda tidak bisa mengubah apa yang sudah telanjur terjadi. Memang begitulah keadaannya.

"Give up on all hope of a better past."

—Matt Child

Berpikirlah positif: ketimbang memikirkan bagaimana cara Anda bisa membalas perbuatan orang itu dengan setimpal, pikirkan tentang apa yang telah Anda pelajari dari penga-

laman tersebut. Cara lain apa yang bisa Anda ambil untuk menghindari keterlibatan Anda dalam situasi yang sama? Tanyakan kepada diri sendiri “Kelebihan-kelebihan apa yang bisa kukembangkan dari hal ini?”

Identifikasi aspek-aspek positif yang ada. Mungkin orang lain sangat membantu dan suportif ketika orang itu mengkhianati, melukai, atau menyinggung Anda. Mungkin kalau Anda sekarang telah menghalau orang itu dari hidup Anda, Anda sadar betapa baiknya keadaan Anda tanpa mereka.

Ubahlah kisah yang Anda putar kembali berulang kali untuk diri sendiri dan orang lain. Setiap kali mengingat apa yang telah terjadi, Anda mengakses pikiran dan gambaran negatif. Ubahlah kisah Anda menjadi sebuah kisah yang menceritakan keputusan Anda untuk memaafkan; untuk menerima dan belajar dari apa yang sudah terjadi; untuk mengidentifikasi aspek-aspek positif yang ada dan melangkah maju. Lihatlah ke masa depan; pikirkan cara untuk menciptakan kenangan-kenangan baru yang indah untuk menggantikan kenangan-kenangan buruk lama.

Pengampunan tidak berarti Anda tidak boleh memiliki perasaan apa pun tentang situasi tersebut. Hal itu tidak berarti Anda membenarkan tindakan orang itu; hal itu tidak berarti bahwa tidak ada yang perlu diperbaiki lebih lanjut dalam sebuah hubungan atau bahwa semuanya baik-baik saja sekarang.

Dengan mengampuni, Anda menerima apa yang telah terjadi dan menemukan cara untuk hidup dengan ketetapan hati. Hal itu bisa terjadi cukup cepat atau mungkin membutuhkan proses bertahap.

Mungkin akan membantu bila Anda dapat menuliskan sebuah surat yang jujur dan emosional dan memberi tahu orang tersebut betapa terluka dan marahnya Anda. Lalu sobek dan bakar surat itu. Saat Anda melihat asap yang membubung pergi, bayangkan asap itu membawa luka hati dan kekecewaan ke udara kosong; lepaskan semuanya.

Rasa bersalah dan penyesalan

Meskipun rasa bersalah atau malu dapat membuat kita tertekan, ingatlah bahwa sama seperti semua emosi lain, rasa bersalah memiliki tujuan yang positif; untuk mendorong Anda mengambil keputusan atau tindakan yang benar setelah Anda melukai atau menyinggung orang lain. Jika, misalnya, Anda merasa bersalah karena telah batal hadir dalam acara spesial seorang sahabat, maka rasa bersalah dapat mendorong Anda untuk menebusnya dengan cara lain.

Jika Anda tidak pernah merasa menyesal atau bersalah, bagaimana Anda bisa peduli tindakan Anda memengaruhi yang lain? Rasa bersalah hanya menjadi emosi yang negatif dan merugikan ketika Anda membiarkan emosi itu menenggelamkan Anda dalam rasa malu atau jijik pada diri sendiri. Atau jika Anda membiarkannya melumpuhkan Anda sehingga gagal mengambil tindakan positif.

Menjadi orangtua, misalnya, tampaknya membawa serta banyak rasa bersalah bersamanya. Anda bisa merasa bersalah ketika Anda bersikap kesal dan tidak sabaran terhadap anak-anak Anda, atau ketika Anda tidak menghabiskan waktu sebanyak mungkin dengan mereka sebagaimana seharusnya.

nya, jika Anda melewatkan acara pertunjukan sekolah atau pertemuan dengan guru mereka, dan seterusnya.

Namun, rasa bersalah bukanlah satu-satunya pemelihara kedudukan sebagai orangtua—rasa bersalah dapat terjadi sebagai hasil dari serangkaian besar peristiwa. Barangkali Anda kehilangan atau merusak sesuatu yang dimiliki oleh seorang teman atau anggota keluarga? Mungkin Anda telah mengecewakan seseorang, mengatakan sesuatu yang merendahkan atau tidak baik.

Apa pun itu, persepsi Anda terhadap peristiwa itu ialah bahwa Anda berpikir sudah melakukan kekeliruan dan kini merasa seperti orang tidak berguna! Dan semakin sering Anda memutar peristiwa itu kembali dalam benak, semakin buruk kelihatannya. Hal itu seperti permainan bisikan berantai yang berputar-putar di kepala Anda: semakin sering Anda memainkannya, semakin menyimpang hasilnya.

Namun, bergantung pada rasa bersalah tidak ada gunanya. Anda harus mengampuni diri sendiri. Anda dapat melakukan hal itu dalam cara yang sama seperti saat Anda mengampuni orang lain.

Pertama-tama, akui tanpa melebih-lebihkan atau mengurangi apa yang telah terjadi, sejauh mana pertanggungjawaban Anda. Mungkin ada keadaan-keadaan yang dapat meringankannya; mungkin Anda tidak punya pilihan lain; Anda mungkin tidak bisa bolos dari kantor untuk pergi menghadiri pertunjukan sandiwara anak Anda; Anda mungkin sedang stres ketika mengucapkan sebuah komentar kritis; mungkin Anda murni tidak sengaja memecahkan atau merusak sesuatu milik orang lain.

Namun, Anda harus tetap bertanggung jawab atas perbuatan Anda. Jangan mencoba untuk menyalahkan yang lain. Hindari pula upaya-upaya untuk mencari pembenaran atas apa yang telah Anda lakukan atau mengalihkan tuduhan pada bagian dari situasi yang bukan menjadi tanggung jawab Anda. Akuiilah secara langsung rasa sakit yang diakibatkannya pada orang lain tanpa berupaya meminimalkannya, tanpa alasan dan tanpa meninjau kembali detail situasinya.

Di pihak lain, meskipun ada sesuatu yang mungkin dapat Anda lakukan secara berbeda, jangan menaksir tanggung jawab Anda terlalu tinggi. Jangan melebih-lebihkan dan mendramatisasi dan membuat semua salah Anda!

Katakan maaf. Permintaan maaf yang tulus akan sangat bermanfaat. Katakan apa yang secara khusus membuat Anda menyesal. Apakah Anda menyesal hanya karena tidak hadir atau menyesal karena membuat teman Anda sangat kecewa? Atau keduanya?

Sekarang, terkait dengan pikiran positif: terimalah bahwa Anda sudah melakukan sesuatu yang salah, tetapi teruslah melangkah maju. Apa yang Anda lakukan atau siap untuk Anda perbuat, jika ada, untuk menebus kesalahan Anda?

Jika Anda bermaksud melakukan sesuatu, lakukan itu secepat mungkin. Apa pun halnya, jagalah itu agar sebanding dengan kesalahan Anda. Melewatkan pertunjukan drama anak Anda? Daripada berupaya menebusnya dengan membelikan mereka sebuah *game* komputer baru, habiskan waktu untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan bersama-sama. Dan jika Anda merusak atau memecahkan sesuatu milik orang lain, perbaiki atau ganti barang itu secepatnya. Buatlah itu menjadi prioritas. Yakinlah bahwa orang tersebut

akan memahami upaya Anda untuk memperbaikinya, tetapi juga bersiaplah bila mereka belum bisa menerimanya. Jika Anda sudah melakukan apa yang Anda bisa, sekarang bola berada di tangan mereka.

Penyesalan

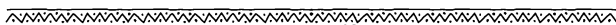
Emosi lain yang berkaitan erat dengan rasa bersalah adalah penyesalan. Rasa bersalah timbul dari pemikiran dan perasaan bahwa Anda sudah melakukan kesalahan. Penyesalan timbul dari pemikiran dan perasaan bahwa suatu di masa lalu, Anda sudah membuat satu keputusan yang “keliru” dengan melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Dengan penyesalan, Anda kini melihat tindakan atau sikap alpa Anda dari sudut pandang yang berbeda dan merasa bahwa Anda telah, dalam cara tertentu, melewatkan sesuatu.

Penyesalan acap kali dimulai dengan kata-kata “Seandainya”: “Seandainya aku lebih sabar”, “seandainya aku bepergian lebih sering waktu masih muda”, “seandainya aku tidak mengambil pekerjaan ini”, “seandainya aku sudah memesan menu yang lain”. Penyesalan juga bisa dimulai dengan kata-kata “Aku seharusnya”. “Aku seharusnya pergi ke universitas”, “aku seharusnya menelepon tadi”.

Penyesalan sering kali berfokus pada apa yang tidak Anda lakukan—peluang-peluang yang terlewatkan.

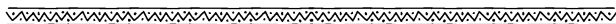
Penyesalan yang tidak produktif (pikiran negatif) dapat melumpuhkan dan membuat Anda merasa kalah dan putus asa. Penyesalan yang produktif (pikiran positif) dapat membantu Anda bertindak berbeda di masa mendatang.

Mungkin Anda bisa atau tidak bisa melakukan sesuatu saat itu, tetapi bagaimana posisi Anda saat ini?



"Stay away from what might have been
and look at what can be."

–Marsha Petrie Sue



Akuilah apa yang telah atau tidak terjadi, terima kenyataan bahwa Anda tidak bisa mengubahnya dan sebagai gantinya alihkan pikiran Anda pada cara mengerjakan sesuatu dengan berbeda mulai saat ini:

- "Seandainya aku tadi memesan yang lain di menu, *tapi sekarang aku akan ...*"
- "Aku seharusnya pergi ke universitas, *tetapi sekarang aku akan ...*"
- "Aku tadi seharusnya menelepon, *jadi sebagai gantinya, aku akan ...*"

Ketika Anda menyadari diri Anda sedang menyesali sesuatu, tambahkan satu pikiran positif di sana. Ingat kembali akan kemampuan penambahan kata "tetapi" di belakang pernyataan negatif (Lihat Bab 5).

Apa yang Anda lakukan atau tidak bisa melumpuhkan Anda lebih jauh atau memotivasi Anda untuk melakukan sesuatu yang positif mulai sekarang. Satu-satunya hal yang membuat Anda terus terpaku pada kesempatan-kesempatan yang telah hilang itu adalah penolakan Anda untuk berfokus pada kesempatan-kesempatan baru.

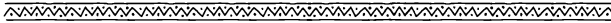
Namun, mungkinkah Anda menghalangi diri Anda melangkah maju karena takut gagal?

Secara ringkas

- Lepaskan ekspektasi tentang bagaimana hal-hal “seharusnya” terjadi. Mudah sekali bagi kita untuk tetap kecewa jika Anda masih melekat pada hal-hal yang “seharusnya” terjadi.
- Kekecewaan sebenarnya membantu Anda untuk bergerak menuju impian Anda, bukan menjauh dari itu. Anda bisa belajar dari kekecewaan yang terjadi dan melangkah maju—terkadang ke arah yang berbeda.
- Menemukan sesuatu yang positif dalam penderitaan tidak berarti mengingkari setragis dan seburuk apa situasinya, tetapi hal itu bisa membantu mencegah Anda untuk dikuasai oleh keburukannya.
- Jangan pernah menoleransi situasi yang buruk, berisiko, atau membahayakan hanya karena Anda bisa menemukan sedikit aspek positif dari sana.
- Kenalilah hal-hal baik yang bisa terjadi jika Anda menjauhkan diri dari situasi yang berpotensi bahaya. Dengan menjauhkan diri, Anda menempatkan diri Anda pada posisi yang positif: posisi untuk memegang kendali.
- Jangan beranggapan bahwa Anda tidak bisa bersikap berani karena Anda tidak *merasa* demikian. Keberanian sering kali menuntut kita untuk berpura-pura “seakan-akan” Anda percaya diri, bagaimanapun perasaan Anda sebenarnya. Hal itu berarti tetap melakukannya meskipun merasa takut.

- Mungkin ada sesuatu yang bisa dipelajari dari setiap kritik yang diberikan. Luangkan waktu untuk menyimakinya, lalu memutuskan apakah ada kebenaran dalam kritik tersebut lalu mengambil tindakan yang sesuai.
- Pengampunan berarti melepaskan segala sakit hati, frustrasi, atau amarah yang Anda rasakan sebagai hasil dari tindakan orang lain. Jika Anda mengampuni seseorang, Anda tidak mengubah masa lalu, Anda mengubah masa depan.
- Berpegang pada rasa bersalah tidak ada gunanya. Terima kenyataan bahwa Anda sudah melakukan kesalahan, tetapi jangan terpaku pada hal itu. Apa yang bisa Anda lakukan atau apakah Anda sudah siap mengambil tindakan untuk menebusnya?
- Penyesalan timbul dari pemikiran dan perasaan bahwa di masa lalu Anda telah mengambil suatu keputusan yang “keliru” dan Anda merasa kehilangan.
- Akuilah apa yang terjadi atau tidak terjadi, terimalah kenyataan bahwa Anda tidak bisa mengubahnya dan sebagai gantinya alihkan pikiran Anda pada cara untuk melakukan berbagai hal dengan berbeda mulai saat ini.

Mengatasi Ketakutan terhadap Kegagalan, Sifat Perfeksionis, dan Suka Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain



Pernakah Anda merasa takut gagal dalam suatu hal sehingga memutuskan untuk tidak mencoba sama sekali? Tidak yakin? Mungkin saat itu, pada suatu waktu, Anda secara *tidak sadar* menyabotase sebuah kesempatan atau peristiwa untuk menghindar dari kemungkinan gagal.

Baik Anda menyadari ataupun tidak bahwa Anda memiliki rasa takut akan kegagalan, jika memang begitu, hal itu mungkin karena Anda merasa takkan bisa mengatasi rasa kecewa, malu, dan terhina yang mengiringi kegagalan tersebut.

Anda mungkin menemukan suatu janji di saat terakhir atau masalah fisik sepele—sakit kepala atau sakit perut—yang Anda gunakan sebagai alasan untuk tidak mencoba sesuatu. Atau jika Anda toh benar-benar mencobanya, untuk dapat meringankan rasa kecewa dan menghindari rasa malu jika Anda gagal, Anda mungkin memberi tahu diri sendiri—

dan orang lain—bahwa Anda kemungkinan besar tidak bisa mengerjakannya dengan baik; bahwa Anda tidak berharap bakal berhasil. Meskipun hal itu kemudian dapat memperbesar kemungkinan Anda *akan* gagal (pemikiran negatif Anda menciptakan sebuah ramalan yang terwujud dengan sendirinya), kebutuhan Anda untuk menghindari kegagalan dalam suatu hal menjadi lebih besar daripada hasrat Anda untuk berhasil.

Meskipun demikian, memiliki rasa takut gagal (*atychip-hobia*) dapat berarti bahwa Anda melewatkan banyak kesempatan dalam hidup. Anda mungkin, misalnya, menolak kesempatan untuk memberikan presentasi di tempat kerja kalau-kalau Anda melakukannya dengan buruk dan orang-orang berpikir bahwa Anda tidak becus mengerjakannya. Atau Anda mungkin membatalkan acara kencan di luar karena takut hasilnya akan berantakan. Namun, mengelak dari presentasi karena Anda takut gagal bisa berarti Anda tidak akan ditawari kesempatan lain yang menarik dan dapat membantu karier Anda lagi di masa mendatang. Dan menghindari acara kencan dapat berarti Anda sedang melewatkan acara sore hari dan hubungan jangka panjang yang menyenangkan.

Jika Anda sering merasa enggan untuk mencoba hal-hal yang menantang dan baru, atau Anda hanya pernah terlibat dengan berbagai kegiatan dan pengalaman yang Anda tahu akan bisa Anda lakukan dengan baik, Anda mungkin memiliki rasa takut gagal. Hal itu bisa berubah! Anda dapat mengubah cara Anda berpikir dan mendefinisikan ulang makna sebuah kegagalan.

Bagaimana cara mengatasi rasa takut gagal

“Forget about the consequences of failure.
Failure is only a temporary change in direction
to set you straight for your next success.”

–**Denis Waitley**

Ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mengatasi dampak yang tidak menguntungkan dan dapat ditimbulkan dari rasa takut gagal.

Kenali pikiran, perasaan, dan respons Anda

Masalah utama dari rasa takut gagal adalah perasaan itu cenderung beroperasi di bawah sadar. Ingat-ingat kembali kapan Anda memiliki kesempatan untuk mencapai sesuatu—untuk belajar sesuatu, misalnya, atau mengunjungi suatu tempat baru, melamar sebuah pekerjaan, bergabung dengan tim olahraga, mengikuti audisi untuk sebuah sandiwara, atau mengikuti lari maraton. Apakah pemikiran akan gagal pernah terlintas dalam benak Anda? Bagaimana perasaan Anda tentang prospek bahwa Anda tidak akan berhasil? Apa yang Anda pikirkan waktu itu? Apakah Anda berpikir, misalnya, “Aku takkan pernah berhasil melakukannya dengan baik, jadi tidak ada gunanya berusaha di situ,” atau “Aku tidak cukup pintar atau berbakat untuk itu”?

Apa yang telah atau urung Anda lakukan sebagai akibat pemikiran negatif Anda? Jika Anda memiliki rasa takut gagal, ada kemungkinan bahwa Anda tidak mengerjakannya hingga selesai atau Anda telah menyabotase peluang yang Anda miliki dengan cara-cara tertentu.

Rasa takut gagal bisa menyebabkan Anda untuk, secara sadar maupun tidak sadar, menyabotase peluang Anda untuk berhasil. Mungkin Anda mengesampingkan keterlibatan Anda begitu lamanya—dengan lalai membayar deposit, mendaftar, atau menyampaikan permohonan—sampai akhirnya sudah terlambat untuk menjadi terlibat.

Apa pun yang telah Anda lakukan atau pikirkan, jika Anda sekarang bertanya kepada diri sendiri: “Bagaimana berpikir demikian bisa membantuku?” Jawabannya jelas “Itu membantuku untuk menghindari kegagalan!” Oke. Namun, saat ini, kita sedang melihat cara agar Anda dapat mengatasi rasa takut tersebut. Jadi, pernyataan yang cocok di sini adalah “Bagaimana berpikir demikian *bisa tidak* membantuku?” Dan jawabannya kemungkinan adalah, kurang lebih, Anda sudah melewatkan kesempatan yang ada.

Mengubah cara berpikir Anda

Anda bisa memilih untuk memandang kegagalan sebagai suatu kekalahan; menyia-nyiakan waktu dan energi; bukti ketidakcapan Anda; akibat dari keadaan yang berada di luar kendali Anda; kekecewaan dan rasa malu. Atau Anda dapat mengambil sebuah pendekatan yang lebih positif dan memandang kegagalan sebagai pengalaman yang mengajar kita, yang memang sering kali demikianlah adanya.

Daripada takut gagal, sadarilah bahwa jika Anda benar-benar mencoba sesuatu dan gagal, Anda bisa belajar dari sana dan mempraktikkan hasil pembelajaran tersebut pada momen berikutnya. Jadi, jika setelah suatu wawancara Anda gagal mendapatkan pekerjaan tersebut, Anda menggunakan umpan balik yang ada untuk membantu wawancara berikutnya dan meningkatkan peluang untuk berhasil. Dan jika Anda mencoba membuat kue ulang tahun dan hasilnya ternyata tidak sesuai dengan yang Anda harapkan, sekali lagi, Anda bisa bercermin pada apa yang telah Anda pelajari dan menggunakannya untuk membuat kue yang lebih baik lain kali.

Acap kali, wawasan yang berharga hanya datang setelah terjadinya kegagalan. Sama seperti pelajaran-pelajaran yang diambil dari kekecewaan, rasa bersalah dan penyesalan, pelajaran yang diambil dari suatu kegagalan adalah bagaimana Anda tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi. Kegagalan hanya akan menghentikan Anda jika Anda mengizinkannya.

Dalam segala hal yang Anda lakukan, selalu ada kemungkinan gagal. Menghadapi kemungkinan itu, merasakan rasa takut dan toh tetap melakukannya, bukan saja merupakan keberanian—tetapi juga membukakan banyak peluang bagi Anda.

Untuk bisa mengurangi *rasa takut* gagal, Anda bisa mengurangi berbagai *peluang* untuk gagal. Jika Anda akan mencoba sesuatu yang pernah gagal Anda lakukan sebelumnya, pikirkan apa pelajaran yang Anda ambil dari situ. Ujian mengemudi merupakan salah satu contoh yang jelas di sini. Entah itu tes uji coba atau tes sungguhan, jika Anda gagal di

sebagian tes, dengan sendirinya Anda akan berupaya mencari solusi untuk bagian itu sebelum mencoba tes tersebut lagi. Pendekatan serupa berlaku untuk semua hal—pikirkan apa yang telah Anda pelajari dan apa yang akan Anda lakukan secara berbeda di kesempatan berikutnya.

Kurangilah kemungkinan untuk gagal. Arahkan diri Anda untuk berhasil. Sebagaimana diuraikan dalam Bab 3, apa pun yang akan Anda kerjakan dan lanjutkan, kenali pilihan-pilihan Anda, pilih salah satunya sebagai cara untuk maju dan kemudian bagi opsi tersebut menjadi beberapa langkah kecil.

Buatlah target dan gol yang relatif gampang untuk dicapai dan pikirkan cara untuk mencapai setiap langkah kecil tersebut sebagai serangkaian keberhasilan kecil. Berpikir dan bertindak dengan cara itu benar-benar dapat mencegah Anda untuk dikuasai oleh rasa takut gagal karena Anda hanya berfokus pada satu langkah yang relatif mudah setiap kalinya. Anda dapat membayangkan diri berhasil melakukannya dan mencapai setiap langkah itu.

Miliki sebuah rencana cadangan. Jika Anda takut gagal dalam suatu hal, memiliki “Rencana Cadangan” dapat membuat Anda merasa lebih percaya diri untuk melangkah maju. Berpikir positif dan mengenali bahwa berpindah ke Rencana Cadangan tidak berarti Anda menyerah, hal itu berarti Anda sedang meningkatkan peluang untuk berhasil dengan menyadari bahwa ada lebih dari satu cara untuk mewujudkannya.

Melepaskan sifat perfeksionis yang tidak membantu

Kesempurnaan adalah sebuah keunggulan. Namun, apakah menjadi perfeksionis itu sama dengan menjadi seorang pemikir yang positif? Yah, jika monolog mental perfeksionis Anda berupaya menyemangati Anda, hal itu bagus. Namun, ketika suara mental perfeksionis Anda mengatakan “Ini kurang bagus, ini tidak benar. Keadaan seharusnya tidak seperti ini. Keadaan seharusnya lebih baik daripada ini,” maka hal itu tidak membantu, dan sudah pasti tidak positif.

Mungkin Anda ingin menantang diri sendiri untuk dapat berhasil dalam sesuatu; untuk menjadi yang terbaik dan mendapat hasil terbaik. Itu bukan hal yang buruk. Namun, ada perbedaan antara menjadi seorang perfeksionis yang dapat beradaptasi dan yang tidak.

Perfeksionis yang dapat beradaptasi adalah soal berkembang dan menjadi semakin baik. Hal itu merupakan pendekatan yang fleksibel; Anda menyesuaikan diri untuk dapat mengakomodasi kondisi-kondisi yang terus berubah. Secara krusial, Anda mengenali keterbatasan Anda dan orang lain dan tidak membuat diri Anda stres dengan berupaya untuk menyempurnakan setiap detail kecil dalam sesuatu—pekerjaan, penampilan Anda, sebuah acara, dan sebagainya.

Perfeksionis yang tidak bisa beradaptasi, di satu sisi, jarang merasa puas terhadap apa yang telah mereka capai. Jika sesuatu tidak sempurna, mereka menolaknya. Perfeksionis yang tidak bisa beradaptasi berpegang secara kaku pada standar dan ekspektasi yang sangat tinggi. Mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi yang berbeda.

Perfeksionis yang tidak membantu semacam itu melibatkan pemikiran terpolarisasi “semua atau tidak sama sekali”; tidak ada jalan tengah atau area abu-abu. Semua hal itu baik atau buruk, berhasil atau gagal total, pintar atau bodoh. Tidak ada ruang untuk penyesuaian, kesalahan, atau ketidaksempurnaan.

Jika Anda seorang perfeksionis yang tidak bisa beradaptasi maka Anda hanya melihat aspek-aspek negatifnya dan berfokus pada detail-detail yang relatif tidak penting tentang diri Anda, orang lain, berbagai pengalaman, dan peristiwa yang tidak sempurna. Dan Anda justru terganggu oleh ketidaksempurnaan itu!

Sering kali, sama seperti orang-orang yang takut gagal, harga diri Anda terkait dengan seberapa baik prestasi Anda. Namun, karena jarang dapat mencapai standar tinggi yang Anda tetapkan untuk diri sendiri (dan Anda mungkin percaya bahwa yang lain menilai Anda atas kemampuan Anda untuk menjadi sempurna pula), Anda jatuh dalam lingkaran tak berujung dari kritik terhadap diri sendiri, rasa bersalah, celaan, dan kebencian.

Sebaliknya, perfeksionis yang bisa beradaptasi mengakui ketidaksempurnaan, tetapi tidak terpaku pada hal tersebut. Mereka memiliki perspektif yang lebih luas; mereka berfokus lebih pada hal-hal positif yang baik tentang diri mereka, orang lain, situasi, dan sebagainya. Mereka melihat kesalahan dan kesukaran sebagai peluang untuk belajar dan ketidaksempurnaan sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri.

Cara untuk menjadi perfeksionis yang bisa beradaptasi

Kunci perfeksionis yang sehat dan bisa beradaptasi ada dalam ekspektasi Anda. Jadi, mulailah dengan bertanya kepada diri sendiri, apa keuntungan berpikir seperti ini bagiku? Dalam cara apa menghabiskan begitu banyak waktu dan energi untuk memastikan setiap aspek dari sesuatu hal itu sempurna berguna bagiku? Jika tuntutan dan ekspektasi tinggi yang Anda miliki sering kali membuat Anda kecewa, kesal, atau tertekan, maka jelas bahwa hal-hal tersebut tidak membantu.

Sembilan dari sepuluh orang perfeksionis menjadi terpacu pada detail-detail kecil, memerlukan kesempurnaan pada setiap bagian dari pekerjaan, acara sosial, hubungan, sikap atau penampilan mereka atau orang lain, dan sebagainya.

Namun, sesungguhnya, akan lebih membantu untuk memperoleh perspektif berbeda dan menentukan, apakah dalam gambaran yang lebih besar, suatu aspek khusus yang tidak sempurna benar-benar membutuhkan begitu banyak waktu dan perhatian. Mungkin semua waktu dan perhatian itu dapat dihabiskan dengan lebih baik di tempat lain.

Jadi, ya, makanan yang Anda buat untuk teman-teman Anda minggu lalu (hampir) sempurna, tetapi Anda begitu stres sampai-sampai Anda bertengkar dengan pasangan Anda dan menjadi stres dan kehabisan energi saat teman-teman datang.

Bayangkan akan sebagus apa acara tersebut lain kali jika, ketimbang memastikan dengan rewel cara untuk membuat detail-detail kecil menjadi sempurna sepenuhnya, Anda

menghabiskan waktu dengan berendam rileks dan menghabiskan satu jam untuk diri sendiri sebelum teman-teman Anda tiba.

“People throw away what they could have
by insisting on perfection, which they cannot have,
and looking for it where they will never find it.”

—**Edith Schaeffer**

Kejarlah hasil yang lumayan baik. Temukan keseimbangan di mana Anda melakukan yang terbaik, tetapi di saat yang bersamaan tidak terjebak pada upaya untuk mengutak-atik, meningkatkan, dan menyempurnakannya—atau bersikeras agar orang lain meningkatkan dan menyempurnakan—setiap dan seluruh detailnya.

Apakah ada yang akan benar-benar keberatan jika, misalnya, sajian makanan untuk acara selamatannya itu dibeli di supermarket ketimbang dibuat oleh Anda? Apakah mereka akan menjadi sangat kecewa kalau Anda tidak memiliki lilin, bunga, pinggan sajian yang benar-benar persis atau apa pun itu yang mengganjal pikiran Anda?

Berpikirlah dengan sudut pandang yang berbeda soal apa artinya ketika banyak hal tidak memenuhi standar dan ekspektasi Anda yang tinggi; ketika orang lain—kolega dan anggota keluarga, misalnya—gagal melakukan berbagai hal sebaik Anda.

Daripada berfokus pada apa yang tidak sempurna, berfokuslah pada aspek apa dari acara makan, pesta, pekerjaan,

hubungan, atau usaha orang lain yang *memang* baik dan lumayan bagus. Katakan pada diri Anda sendiri untuk menutup sebelah mata pada ketidaksempurnaan itu. Paksa diri Anda untuk melihat aspek-aspek positifnya dan berfokus pada hal-hal itu.

Akhirnya, ingatlah senantiasa bahwa entah Anda sedang menyiapkan acara selamatan, mengatur pesta ulang tahun anak Anda, mendekorasi sebuah ruangan atau mempersiapkan suatu presentasi, apa pun halnya itu, di saat Anda merasa tegang, stres, dan terpaksa pada detail-detail yang tidak penting, Anda mempersempit pemikiran dan kehilangan perspektif Anda.

Anda lebih mungkin melakukan dan meraih sesuatu lebih baik saat Anda rileks dan menikmati apa yang Anda targetkan. Mengapa menetapkan standar yang mustahil yang hanya akan menciptakan rasa frustrasi dan stres? Ketika Anda menikmati apa yang sedang Anda lakukan, perspektif Anda meluas, dan Anda lebih mungkin berfokus pada aspek-aspek positif dari situasi yang ada. Hal itu merupakan dinamika positif di mana satu aspek secara positif memengaruhi aspek lainnya.

Membandingkan diri Anda dengan orang lain

"Comparison is the thief of joy."

–**Theodore Roosevelt**

Kita semua pernah melakukannya; kita semua pernah membandingkan diri dengan orang lain dan menaksir kemampuan, hubungan, sumber daya yang kita miliki, dan sebagainya, pada apa yang kita yakini dimiliki oleh orang lain dan apa yang bisa mereka lakukan.

Namun, seberapa sering kita benar-benar membandingkan diri dengan orang yang kurang begitu beruntung dibandingkan kita dan memandang diri kita diberkati? Kita lebih sering membandingkan diri dengan orang lain yang kita anggap lebih baik, atau memiliki keahlian, kemampuan atau kualitas pribadi yang lebih atau lebih baik, dan sumber daya dan harta benda yang lebih atau lebih banyak. Kita membandingkan diri kita dengan orang lain secara negatif, membandingkan apa yang kita anggap paling buruk dalam diri dengan hal-hal terbaik yang kita asumsikan lebih awal tentang orang lain.

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah tongkat pengukur yang tidak akurat dan tidak relevan. Hal itu adalah perbandingan yang salah.

Ambil contoh, misalnya, pribadi yang pendiam, kalem, dan tertutup yang suka menghabiskan waktu-waktu tertentu sendirian (dan merasa ada sesuatu yang “salah” dengan diri mereka karenanya). Apa yang mereka dapatkan dengan membandingkan diri mereka dengan pribadi yang ramah dan suka bergaul (yang sebenarnya menjadi bosan saat menghabiskan satu jam sendirian)?

Kesimpulan tidak logis macam apa yang dapat dihasilkan dari perbandingan itu? Bahwa pribadi yang terbuka lebih baik daripada pribadi yang tertutup? Tentu saja tidak. Ma-

sing-masing individu memiliki kualitas dan kelebihanannya sendiri, tetapi dalam cara yang berbeda.

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah salah satu bentuk pemikiran negatif yang paling berbahaya, karena jumlah perbandingan yang dapat Anda buat tidak akan ada habisnya; akan selalu ada sesuatu—atau orang lain—yang akan Anda bandingkan dengan diri Anda sendiri. Selalu ada seseorang yang Anda jumpai, lihat, dengarkan, atau baca yang dapat Anda pandang sebagai orang yang memiliki sesuatu yang lebih atau berada dalam keadaan yang lebih baik daripada Anda.

Anda mungkin berpikir bahwa Anda sedang membuat perbandingan yang wajar antara diri Anda dan orang lain, tetapi pada kenyataannya, bias konfirmasi mendorong Anda untuk mencari-cari bukti yang dapat mendukung dan menegaskan apa yang telah Anda putuskan sebagai sesuatu yang benar; cara-cara negatif di mana Anda tidak berhasil mengimbangnya.

Sebab, Anda telanjur berpikir bahwa orang lain lebih baik daripada Anda dalam hal tertentu, dan/atau karena Anda merasa buruk dengan apa yang telah Anda lakukan atau tidak Anda miliki, Anda mencari dan menerima bukti dari apa yang tidak Anda miliki, tidak dapat Anda kerjakan, bukan sesuatu yang bisa menjadi pribadi Anda, dan lain sebagainya.

Perbandingan negatif semacam itu tidak menambah nilai, makna, atau kepuasan atas hidup Anda. Semua itu hanya menciptakan kebencian, dan rasa tidak adil dan kekurangan. Tidak ada yang bisa Anda peroleh dari sana, justru banyak yang dapat hilang dari Anda karenanya.

Tahun lalu, Gina datang menemui saya untuk beberapa sesi pelatihan karier. Ia memberi tahu saya bahwa membaca unggahan media sosial kawan-kawan, keluarga, dan koleganya baru-baru ini, tampaknya keadaan semua orang lebih baik daripada dirinya. Adik perempuan Gina baru saja mengumumkan bahwa ia telah dipromosikan ke posisi manajer. Seorang kolega mengunggah foto perjalanan bisnisnya ke Eropa. Seorang kawan telah mengunggah foto-foto rumah yang baru saja dibelinya. Yang lain sudah diterima dalam program pendidikan magister. Dua temannya yang lain sudah mengumumkan pertunangan mereka.

"Aku merasa seperti seorang pecundang besar. Orang-orang lain melakukan hal-hal yang hebat dalam hidup mereka. Aku tahu bahwa aku seharusnya gembira untuk mereka, tetapi hal itu hanya membuat semangatku turun ketika menyadari betapa jauh aku tertinggal di belakang dibandingkan dengan mereka."

Ketika saya bertanya kepadanya apa yang ia maksud dengan "tertinggal begitu jauh" di belakang kawan-kawannya, inilah yang ia katakan: "Umurku 29 tahun sekarang, dan aku masih belum masuk ke posisi manajemen. Aku belum pernah bepergian ke tempat lain untuk urusan bisnis. Aku tidak memperoleh penghasilan yang cukup untuk bisa membeli rumah atau bahkan satu mobil yang lumayan bagus. Aku masih lajang, dan tampaknya semua temanku ada yang sudah bertunangan atau akan menikah. Dan parahnya lagi, musim panas ini sekolahku akan mengadakan acara reuni. Semua orang pasti akan membicarakan pekerjaan dan hubungan mereka yang luar biasa, perjalanan mereka, dan seterusnya. Aku tidak tahan memikirkannya."

Bukan hal yang aneh jika Anda ingin mengetahui di mana Anda bisa berbaur dalam berbagai keadaan. Namun, mengukur nilai diri Anda, kemampuan, kesempatan, kemajuan karier Anda dan seterusnya dengan orang lain hanya dapat mengarah pada perasaan rendah diri.

Anda terlalu unik untuk dapat dibandingkan secara adil. Keahlian, kemampuan, kontribusi, dan nilai diri Anda benar-benar unik dan tidak ada duanya bagi diri Anda dan tujuan Anda di dunia ini. Hal-hal tersebut takkan pernah bisa dibandingkan secara adil dengan orang lain.

Lalu, bagaimana Anda bisa melepaskan diri dari kebiasaan membandingkan diri Anda secara negatif dengan orang lain? Seperti yang telah saya jelaskan kepada Gina, membandingkan diri Anda dengan orang lain menempatkan fokus Anda pada orang yang salah. Waktu dan energi Anda dapat dihabiskan lebih baik untuk memikirkan diri Anda dalam cara-cara yang positif.

Sekali lagi, akan sangat membantu untuk bisa lepas dari kebiasaan membanding-bandingkan itu jika Anda bertanya pada diri sendiri: "Apa berpikir seperti ini ada untungnya bagiku?" Tanyakan kepada diri sendiri juga: "Apa berpikir seperti ini *tidak ada* untungnya?" Jika hasil membandingkan itu membuat Anda merasa berkecil hati, hilang, dan depresi, maka jelas pikiran semacam itu tidak membantu. Sadari bahwa pikiran-pikiran Anda tersebut tidak membantu. Lepaskan!

Beralihlah untuk berfokus pada apa yang telah Anda lakukan dan sedang Anda lakukan ketimbang apa yang telah dan sedang dilakukan oleh orang lain. Becerminlah pada apa

yang telah Anda alami, capai, dan/atau atasi. Lihatlah sudah sejauh apa Anda menjalani hidup ini.

Bandingkan diri Anda dengan diri Anda sendiri. Cermati kembali latihan (di Bab 6) di mana Anda diminta untuk mengidentifikasi kualitas-kualitas pribadi Anda. Akan ada kualitas-kualitas yang telah Anda centang dan alasan-alasan unik yang menjelaskan mengapa Anda memilikinya. Hal itu karena Anda unik. Anda bukanlah replika dari orang lain.

Bahkan sekalipun Anda punya kembaran genetik, Anda pasti akan bertumbuh dewasa dengan pengaruh, pengalaman, dan pilihan yang berbeda. Jadi, bagaimana bisa kesempatan dan prestasi Anda berdua sama? Hal itu tidak mungkin. Jadi, cobalah untuk melihat semua orang, termasuk diri Anda sendiri, sebagai individu yang unik dengan masa lalu dan potensi masa depan masing-masing.

Berusahalah secara sadar untuk melepaskan diri sendiri dari kebiasaan membandingkan, dan sebagai gantinya berfokuslah pada kualitas Anda sendiri, dan kejarlah impian dengan cara Anda sendiri.

Kurangi membanding-bandingkan. Sering-seringlah bersyukur.

Mengalihkan perhatian Anda pada apa yang sedang Anda lakukan ketimbang apa yang, jika dibandingkan dengan orang lain, tidak Anda miliki, adalah arah yang jauh lebih positif. Sebagaimana disarankan dalam Bab 6, di senja hari, pikirkan apa yang bisa Anda apresiasi dan syukuri. Membiasakan diri untuk mencari-cari apa yang sedang berjalan baik dalam hi-

dup *Anda* dan dunia di sekitar *Anda* membantu mengalihkan pikiran dari orang lain dan apa yang mereka miliki.

Temukan inspirasi tanpa membanding-bandingkan

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain adalah hal yang kurang bijak. Namun, menemukan inspirasi dan belajar dari orang lain adalah kearifan. Keduanya berbeda.

Perbandingan melibatkan upaya untuk mencari tahu apa yang dimiliki orang lain dan *Anda* tidak. Hal itu bisa langsung membuat *Anda* merasa patah semangat dan hilang motivasi. Inspirasi, di pihak lain, melibatkan perasaan *termotivasi* oleh kualitas dan pengalaman yang dimiliki orang lain. *Anda* merasa terdorong untuk meraihnya, tetapi berdasarkan kemampuan, kecakapan, dan sumber daya *Anda* sendiri.

Jadi, ketimbang membandingkan diri *Anda* dengan orang lain, berpikirlah positif; pandanglah mereka sebagai suri teladan yang dapat dijadikan tempat belajar dan sumber inspirasi *Anda* alih-alih sebagai orang yang “lebih” atau memiliki lebih banyak daripada *Anda*. Dan jika *Anda* tidak bisa menemukan tokoh panutan yang baik, usahakan untuk menjadi salah satunya!

Secara ringkas

- Rasa takut gagal timbul dari pemikiran bahwa *Anda* tidak akan bisa mengatasi rasa kecewa, malu, dan aib yang bisa datang pada saat *Anda* gagal dalam sesuatu hal.

- Ketimbang takut gagal, kenalilah bahwa jika Anda sudah mencobanya dan gagal, Anda bisa belajar dari hal itu dan mempraktikkan pelajaran tersebut lain kali. Kegagalan hanya dapat merintang jika Anda mengizinkannya.
- Perfeksionis terlalu terpaku pada detail-detail kecil, perlu memastikan bahwa setiap bagian dari karya mereka atau orang lain, acara sosial, hubungan, sikap atau penampilan, dan lain-lain sempurna adanya. Mengapa menetapkan standar yang mustahil untuk diraih dan hanya menciptakan rasa frustrasi dan stres?
- Alih-alih berfokus pada apa yang, dalam situasi tertentu, tidak sempurna, arahkan perhatian Anda pada aspek-aspek apa saja yang *memang* baik. Paksa diri Anda untuk melihat aspek-aspek positifnya dan berfokus pada hal-hal tersebut.
- Membandingkan diri Anda dengan orang lain mengalihkan fokus Anda pada orang yang salah. Buatlah upaya sadar untuk membebaskan diri Anda dari perbandingan yang sifatnya negatif dan sebagai gantinya mengarahkan perhatian pada kualitas-kualitas Anda sendiri guna mengejar impian dengan cara Anda sendiri.
- Temukan inspirasi tanpa membanding-bandingkan. Pandang orang lain sebagai teladan yang dapat ditiru dan menginspirasi Anda alih-alih sebagai orang-orang yang "lebih" atau memiliki lebih banyak daripada Anda.

Kesimpulan

"Change your thoughts and you change your world."

–Norman Vincent Peale

Jadi, itulah rahasianya; satu-satunya cara yang paling efektif untuk meningkatkan taraf hidup Anda adalah dengan berpikir secara positif.

Akan tetapi, kalau memang sesederhana itu, apakah Anda benar-benar perlu membaca satu buku khusus soal itu? Jawabannya, ya. Karena sekarang, setelah membaca buku ini, Anda akan merasa lebih mudah untuk menjadi seorang yang berpikiran positif. Anda kini memahami apa yang dimaksud dengan pikiran positif dan yang tidak. Anda akan tahu bagaimana Anda bisa bergeser dari pikiran negatif ke positif dan menindaklanjuti pikiran positif tersebut dengan tindakan yang positif. Anda juga tahu bagaimana melatih otak Anda berpikir dengan cara-cara yang positif dan Anda akan memahami perbedaan yang dapat dihasilkan dari pikiran positif ketika Anda sedang melewati masa-masa sulit dan sukar.

Namun, semuanya sekarang terserah Anda; Anda harus membuat keputusan secara sadar untuk berpikir positif. Anda harus memilih untuk berpikir positif.

Seperti yang dituliskan oleh Shakespeare, “Tidak ada baik dan buruk, tetapi pikiranlah yang membuatnya demikian.”

Segala hal terjadi sebagaimana seharusnya terjadi, dan terserah Anda untuk memilih cara meresponsnya. Terserah bagaimana Anda menemukan hal-hal yang baik dari hal itu; untuk tetap berpikir positif terlepas dari apa yang tengah terjadi di sekeliling Anda.

Namun, Anda toh mungkin bertanya-tanya, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengubah kebiasaan berpikir negatif menjadi sebaliknya. Sepuluh hari? Beberapa bulan? Kondisinya berbeda-beda bagi setiap orang; tergantung pada situasi kita, masing-masing dari kita bisa menjadi lebih positif dengan laju kita sendiri.

Anda dapat menganggap upaya untuk bergeser dari pikiran negatif ke pikiran positif lebih seperti upaya untuk mempelajari bahasa baru selagi sembari mencoba untuk berhenti menggunakan bahasa ibu Anda. Anda tidak berharap dapat berbicara fasih dalam bahasa baru Anda dalam waktu satu atau dua minggu, dan Anda tidak berharap untuk bisa lepas sepenuhnya dari bahasa ibu Anda—dalam hal ini, pikiran negatif itu sendiri.

Meskipun demikian, apa yang bisa Anda harapkan ialah bahwa semakin sering Anda menggunakan bahasa baru Anda—pikiran positif—semakin besar peningkatan Anda dan semakin tinggi peningkatan Anda, semakin besar pula kemungkinannya bahwa Anda akan menggunakan bahasa itu atau berpikir dalam cara itu lagi.

Ingatlah konsep ilmiah ini: ketika Anda berpikir atau melakukan sesuatu yang baru, Anda menciptakan koneksi atau jalur saraf yang baru, di otak Anda. Setiap kali Anda meng-

ulang sebuah perilaku atau cara berpikir, otak Anda menggunakan jalur saraf yang sama dan jalur saraf itu menjadi lebih kukuh dan berakar dalam.

Jadi, ketika berpikir dalam cara yang berbeda, persis seperti menggunakan bahasa yang baru, setiap kali Anda berlatih menggunakannya, Anda membuatnya lebih mungkin untuk menjadi cara berpikir Anda yang utama.

Dan, jika karena satu dan lain hal, Anda mendapati diri Anda tergelincir kembali ke pikiran yang negatif, ingatlah bahwa masih ada harapan tersisa! Sungguh mengagumkan mengetahui betapa cepat Anda bisa membalikkannya lagi; Anda memiliki peluang untuk mempraktikkan pikiran positif lagi setiap kali sadar bahwa Anda perlu melakukannya.

Seperti yang Oprah Winfrey katakan, "Penemuan terbesar sepanjang masa adalah bahwa ketika seseorang dapat mengubah masa depan mereka hanya dengan mengubah sikap mereka."

Oleh sebab itu, pilihlah sikap yang positif!

Situs-situs yang Bermanfaat



Untuk menemukan berbagai artikel, gagasan, dan kisah positif yang menginspirasi:

zenhabits.net

www.ted.com

www.ted.com/speakers/amy_cuddy

www.dailygood.org/

www.huffingtonpost.com/good-news

www.goodnewsnetwork.org/

<http://positivenews.org.uk/>

www.sunnyskyz.com/

Organisasi-organisasi ini mengkhususkan diri pada upaya untuk memberikan dukungan bagi siapa pun yang ditindas atau teraniaya.

Jika Anda dirundung/ditindas (*bully*):

www.bullying.co.uk/

www.gov.uk/workplace-bullying-and-harrasment

Jika Anda anak kecil atau seseorang yang masih muda:

www.nspcc.org.uk

www.childline.org.uk

Jika Anda perempuan dan memerlukan bantuan serta nasihat dalam kasus penganiayaan dalam rumah tangga:

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk/

www.womensaid.org.uk/

www.refuge.org.uk/

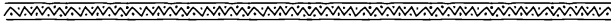
Jika Anda laki-laki dan memerlukan bantuan serta nasihat ihwal kasus penganiayaan dalam rumah tangga:

www.mendsadvice.org.uk/mens_advice.php.html

Jika Anda berusia lanjut atau khawatir dengan seseorang berusia lanjut yang mungkin sedang teraniaya dalam cara apa pun:

www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/relationships-and-family/protecting-yourself/what-is-elder-abuse

Sekilas tentang Penulis



Gill Hasson adalah seorang guru, pelatih, dan penulis. Ia memiliki dua puluh tahun pengalaman di bidang pengembangan diri. Keahliannya adalah di bidang kepercayaan diri dan harga diri, keahlian komunikasi, ketegasan, dan ketabahan.

Gill memberikan pengajaran dan pelatihan bagi organisasi-organisasi di bidang pendidikan, organisasi sukarela, dan bisnis serta di sektor publik. Ia juga bekerja sebagai pembimbing karier.

Gill adalah penulis buku terlaris *Mindfulness Pocketbook* (2015) *Mindfulness* (2013), *Emotional Intelligence* (2014), buku terlaris versi *The Sunday Times*, *How to Deal with Difficult People* (2015), *Overcoming Anxiety* (2016), *The Mindfulness Colouring and Activity Book* (2016) dan buku-buku lain yang memiliki topik ketabahan dan keuletan, keahlian komunikasi, dan ketegasan.

Gill khususnya tertarik dan termotivasi untuk membantu orang banyak mengenali potensi mereka, untuk dapat menjalani hidup terbaik mereka! Anda dapat menghubungi Gill melalui situs webnya www.gillhasson.co.uk atau mengirimkan surel ke gillhasson@btinternet.com.

Happiness doesn't depend on how few negative thoughts you have, but on what you do with the ones you have. (Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa sedikit pikiran negatif yang Anda miliki, tetapi pada apa yang Anda lakukan dengan pikiran-pikiran negatif tersebut.)

–Lisa Esile

"Turn your face to the sun and the shadows fall behind you." (Arahkan wajahmu ke matahari dan bayanganmu akan tertinggal di belakang.)

–Pepatah Maori

"Success depends on your backbone not your wishbone." (Sukses bergantung pada tekad Anda, bukan harapan Anda.)

–Kamari aka Lyrikal

"How do you eat an elephant? One bite at a time" (Bagaimana kamu bisa menghabiskan seekor gajah? Segigit demi segigit.)

"No matter how many mistakes you make or how slow you progress, you're still way ahead of anyone who isn't trying." (Tidak peduli sebanyak apa pun kesalahan yang Anda perbuat atau sekecil apa kemajuan Anda, Anda masih tetap berada jauh di depan orang lain yang bahkan tidak mau mencoba.)

–Tony Robbins

"To change one's life, start immediately. Do it flamboyantly. No exceptions." (Untuk mengubah hidup seseorang, mulailah dengan segera. Lakukan hal itu dengan penuh percaya diri. Tanpa kecuali.)

–William James

"Our bodies change our minds, and our minds can change our behavior, and our behavior can change our outcomes." (Tubuh kita mengubah pikiran kita, dan pikiran kita dapat mengubah perilaku kita, dan perilaku kita dapat mengubah hasil kita.)

–Amy Cuddy

"I'm trying to pare down decisions. I don't want to make decisions about what I'm eating or wearing because I have too many other decisions to make." (Saya mencoba memangkas berbagai keputusan yang harus saya ambil sedikit demi sedikit. Saya tidak ingin harus memutuskan apa yang akan saya makan atau kenakan sebab ada terlalu banyak keputusan lain yang harus diambil.)

–Barack Obama

"It takes but one positive thought when given a chance to survive and thrive to overpower an entire army of negative thoughts." (Hanya dibutuhkan satu pikiran positif, yang diberi kesempatan untuk bertahan dan tumbuh subur, untuk dapat menaklukkan satu balatentara pikiran negatif.)

–Dr. Robert H. Schuller

"Surround yourself with people who make you happy. People who make you laugh, who help you when you're in need. People who genuinely care. They are the ones worth keeping in your life. Everyone else is just passing through." (Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang membuat Anda bahagia. Orang-orang yang membuat Anda tertawa, yang membantu Anda ketika Anda membutuhkannya. Orang-orang yang tulus peduli. Merekalah yang perlu Anda pertahankan dalam hidup Anda. Yang lain hanya sekadar melintas.)

–Karl Marx

"When we push away part of us that feels that way, it creates a fragmented self with an acceptable me and unacceptable me." (Ketika kita menjauhkan bagian dari diri kita yang merasa berbeda, hal itu menciptakan diri yang terpecah antara aku yang bisa diterima dan aku yang tidak bisa diterima.)

–Tina Gilbertson

"Crying has the power to unify our thoughts, feelings and physical body in a way that is cathartic and automatically grounds us in the present." (Tangisan memiliki kekuatan untuk menyatukan pikiran, perasaan, dan tubuh kita dengan mencuci bersih semuanya dan secara otomatis menyadarkan kita akan kekinian.)

–Rachel Kelly

"If you are going through hell, keep going." (Jika Anda sedang terpuruk, teruslah berusaha untuk bangkit.)

–Winston Churchill

"It's not the size of the dog in the fight, it's the size of the fight in the dog." (Bukan ukuran fisik seekor anjing yang diperhitungkan dalam sebuah pertarungan, tetapi semangatnya.)

–Mark Twain

"Life shrinks or expands in proportion to one's courage." (Kehidupan akan menyusut atau mengembang sebanding dengan keberanian seseorang.)

–Anaïs Nin

"Give up on all hope of a better past." (Lepaskanlah semua harapan tentang masa lalu yang lebih baik.)

–Matt Child

"Stay away from what might have been and look at what can be." (Menjauhlah dari berandai-andai dan pandanglah pada apa yang mungkin.)

–Marsha Petrie Sue

"Forget about the consequences of failure. Failure is only a temporary change in direction to set you straight for your next success." (Lupakanlah konsekuensi dari kegagalan. Kegagalan hanyalah perubahan arah yang sifatnya sementara, untuk membetulkan arah Anda menuju kesuksesan Anda selanjutnya.)

–Denis Waitley

"People throw away what they could have by insisting on perfection, which they cannot have, and looking for it where they will never find it." (Orang-orang membuang apa yang dapat

mereka miliki dengan bersikeras untuk meraih kesempurnaan, yang tidak mungkin mereka dapatkan, dan mencarinya di tempat di mana mereka takkan pernah bisa menemukannya.)

–Edith Schaeffer

"Comparison is the thief of joy." (Membandingkan mencuri kegembiraan kita.)

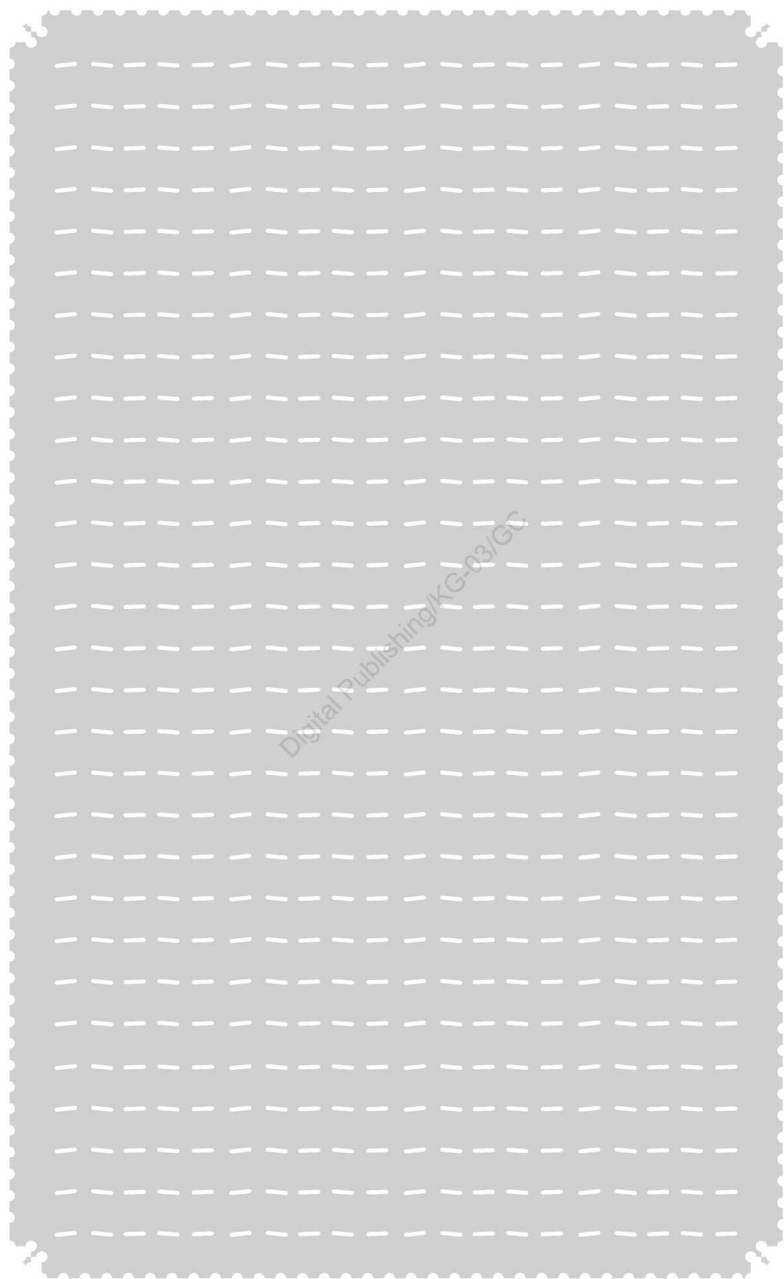
–Theodore Roosevelt

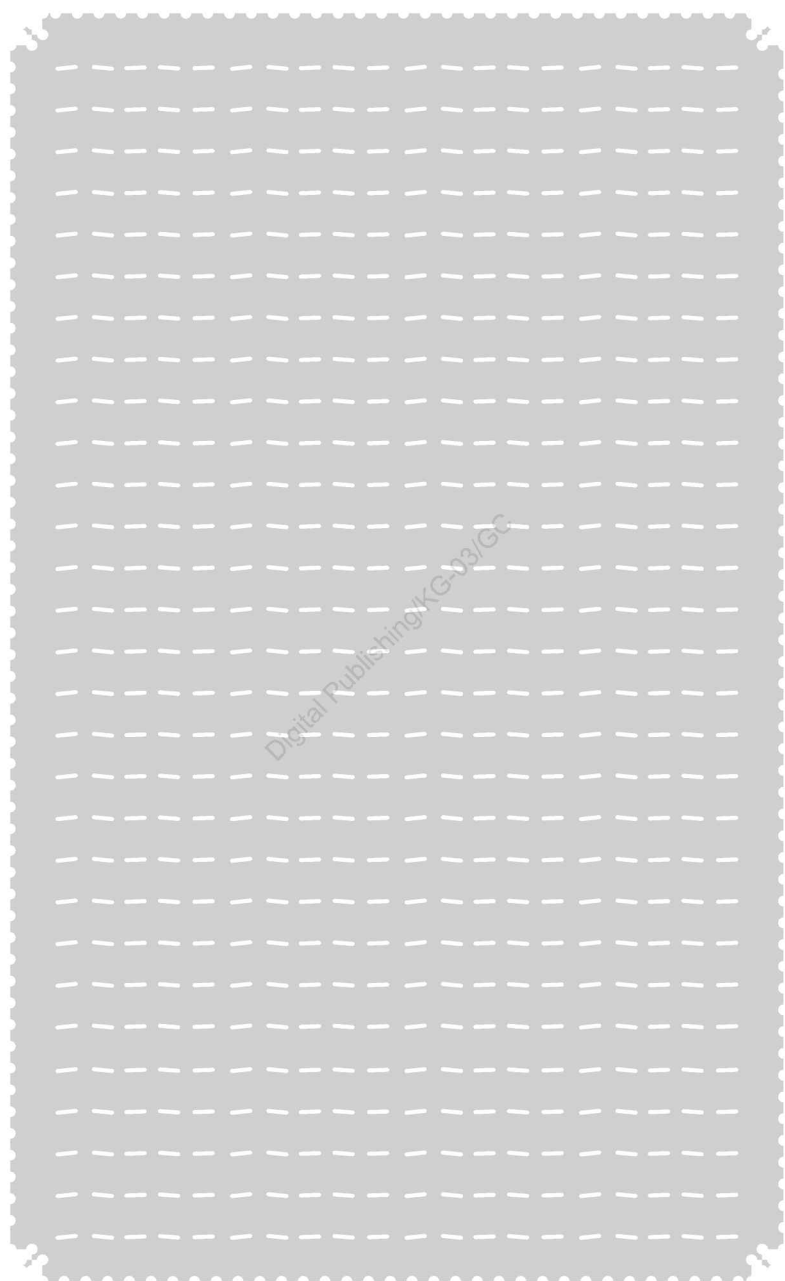
"Change your thoughts and you change your world." (Ubahlah pikiran Anda dan dunia Anda akan berubah.)

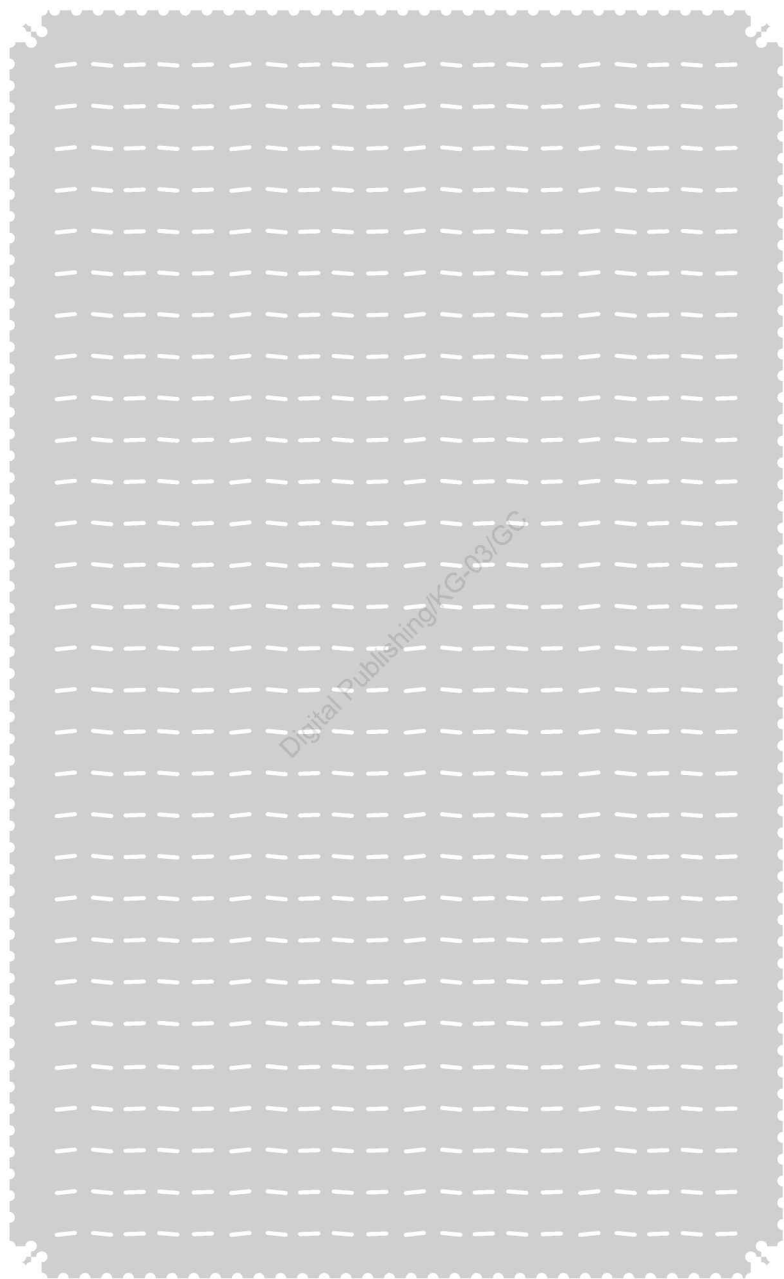
–Norman Vincent Peale

Catatan

Digital Publishing/KG-03/G3







HIDUP INI TERLALU SINGKAT. BERGEMBIRALAH.

Tetap bersikap positif saat menghadapi hambatan atau kemunduran personal dan profesional bisa sangat melelahkan, dan pikiran-pikiran negatif tersebut dapat dengan cepat memengaruhi seluruh sisi kehidupan Anda. Jangan sampai Anda terjangkiti oleh negativitas.

BERPIKIR POSITIF. TETAP BERSIKAP POSITIF. APA PUN KONDISINYA.

Belajarlah bagaimana hidup secara positif dengan bantuan Gill Hasson, penulis buku laris *Mindfulness* dan *Emotional Intelligence*. Izinkanlah beliau menyelamatkan Anda dari pikiran negatif yang mendera dan menunjukkan kepada Anda bagaimana melepaskan dan memfokuskan energi Anda untuk mengambil langkah konkret guna mencapai tujuan Anda. *Positive Thinking* akan menjelaskan kepada Anda bagaimana:

- Mengenal hal-hal yang memicu pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif
- Menghadapi kemunduran dan mengambil hikmah dari situasi yang tidak menyenangkan
- Menyingkirkan dampak perilaku negatif orang lain terhadap Anda
- Menggunakan pemikiran positif untuk mendorong tindakan positif guna meraih apa yang Anda inginkan
- Membiasakan diri berpikir positif serta mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri

Langkah satu-satunya yang paling penting untuk Anda lakukan guna mencapai tujuan Anda adalah dengan melatih otak Anda untuk berpikir secara positif. *Positive Thinking* adalah program untuk mempelajari bahasa baru pikiran positif dan menemukan kekuatan dalam keyakinan itu untuk bertindak dan merealisasikan keinginan Anda.